

ماہنامہ **روحانی و تاریخی** کراچی

نومبر ۲۰۱۲ء

کیا وہ نہیں دیکھتے؟ کہ ہم زمین کو اس کے کناروں
سے گھٹاتے چلے آ رہے ہیں... (القرآن)



آئندہ آنے والے

پہلے پند کو مقلدے کا نام ہے
اور پند کو مقلدے کا نام ہے

اور بعد کو خدا سے ملا اور

اس ماہ بطور خاص.....

تعلیم کا شروع....!

اس سلسلے میں مشن کے طور پر کام کرنا ہوگا....!

23

جمیل احمد خان.....20

تبدیلی کا دور شروع ہو چکا ہے۔

ارضیات کے ماہر سائنسدان کے مطابق جوں جوں کسی بڑی تبدیلی کا دور قریب آتا ہے اس کے آثار اور علامتیں بھی واضح ہوتی چلی جاتی ہیں۔

71

ابن وصی.....23

بزرگ گھر کے لیے سبباں ہوتے ہیں۔

مغربی ماہر نفسیات کے یہ مشورے اُمید ہے کہ ہمارے معاشرے کے بزرگوں کے لیے بھی بہت کارآمد رہیں گے۔

71.....❖❖❖

محبت.... آپ کی ذہنی صلاحیتوں کو بڑھا سکتی ہے۔

اپنی زندگی میں محبت بھرے رشتوں کو جنم لینے اور پروان چڑھنے کا ماحول پیدا کریں۔ اس سے آپ کی ذہنی صلاحیتوں پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔

75

م۔ع۔ ثاقب.....75

تشویش، بوریت، الجھنیں اور ان کا حل۔

بعض اوقات عام مسائل کے باعث متعدد افراد زندگی کو مشکلات سے تعبیر کر لیتے ہیں حالانکہ تھوڑی سی کوشش سے مسائل کو حل کیا جاسکتا تھا۔

107.....❖❖❖

اپنے بچوں میں مقابلے کا جذبہ بیدار کیجیے۔

مقابلہ سے بچے کی کارکردگی اور سیکھنے کی لگن میں اضافہ ہوتا ہے۔

113

محمد عباس ثاقب.....113



اسلام، تصوف، پیراسائیکولوجی

خدا کسی شخص کو اس کی طاقت سے زیادہ تکلیف نہیں دیتا۔

نور الہی۔ نور نبوت۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 10
صفات دراصل آدمی کے اندر اطلاعات کا ذخیرہ ہے۔

صدائے جرس۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 12
جاں نثار دوست ایک درخت....

خطبات عظیمی۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 49
ترک دنیا کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ انسان بھوکا پیاسا مر جائے۔

روحانی سوال و جواب۔ خواجہ شمس الدین عظیمی۔ 169

امام جعفر صادق.... ایک عظیم سائنسدان

حضرت امام جعفر صادق کا سائنسی اور علمی انداز فکر....

تلخیص سمعیہ علوی..... 45

آئیے مراقبہ کرتے ہیں!

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی..... 33

سلسلہ عظیمیہ کی تعلیمات.....

روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے

❖❖❖..... 35

سائنس، نفسیات، معاشرت، ادب

خود اعتمادی سے کامیابی تک

بلند حوصلگی کا میابی حاصل کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔

..... صائمہ راحت... 110

اسکول میں بچوں پر ساتھیوں کا تشدد....

بچے میں نفسیاتی دباؤ کی صورت حال پیدا کرتا ہے۔

شفق آفتاب.... 89

آپ کے بچے اور اُن کا مستقبل.... (دوسرا حصہ)

بچے کی تربیت میں احتیاط سے کام لیں۔

سعیدہ عمران.... 85

نفرتوں کے سمندر میں، محبت کی کنکریاں...

کیا انسانوں کے درمیان محبت کی آبیاری جرم ہے....؟

مہمان کالم.... ظہیر اختر بیدری.... 65

رسوم جوتا....

جستہ جستہ.... فکایہ کالم.... 193

93 تنکے کا

99 اگیا بیتال

39 حضرت میاں میر....

حضرت میاں میر نے ایسی

جماعت تیار کی

جس سے رشد و

ہدایت کے چشمے

پھوٹے....

تیرہویں قسط

ہمارا....

خون کے رشتے

راشد نذیر

مستقل عنوانات

118- سر کی پریکٹس.... ❖❖❖

147- دوسرے خوان.... فلک ناز

145- جلد اور بالوں کے مسائل.... حکیم عادل السعید

161- گلشن کو خدا حافظ.... ❖❖❖

167- سو ہے یہ بھی آدمی.... ❖❖❖

خواتین، نوجوان، بچے

شادی۔ عمر میں اضافہ کر دیتی ہے...

❖❖❖... 79

83 مہنگائی بمقابلہ بچت.....

کچھ ایسے طریقے جو اس معرکے میں خواتین

کے مددگار ہو سکتے ہیں۔

ثمینہ فاطمہ... 83

خوبصورتی اور دلکش شخصیت

سدرہ کاظمی... 151

میشہ جوان نظر آئیں۔

آپ عمر کے اثرات کو چھپا کر

نوجوان نظر آ سکتی ہیں۔

سبین جنید... 155

بچوں کے

سپاٹ تلوے

پریشان نہ ہوں شیر خواری میں عام بات ہے۔

ڈاکٹر سعیدہ عبداللہ... 159

صحت مند زندگی

موٹاپا، کئی امراض کا سبب بنتا ہے۔ 125

❖❖❖... 125

131 بد ہضمی کی وجوہات اور علاج

اس کی وجہ سے کوئی اور مرض بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

❖❖❖... 131

صحت مند ناخن، اچھی صحت کے ضامن

❖❖❖... 133



141 ناشتہ کس لیے ضروری ہے

فریحہ

اعجاز... 141

اٹار.... اٹار کارس تیزی سے خون بنا کر آپ کے

جسم کو طاقت اور چہرے کو شادابی عطا کرتا ہے۔

نسرین شاہین... 137

وٹامنز.... ہمارے جسم کے

لیے نہایت ضروری ہیں۔

❖❖❖... 143

شوگر اور صحت مند زندگی

119

یہ ہے پاکستان

ساہیوال

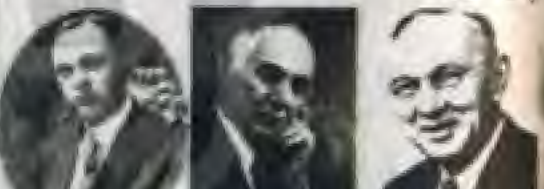
180

عقل حیران ہے! سائنس خاموش ہے

خواب کے ذریعے علاج کرنے والا

ایڈگر کیسی

59



مستقل عنوانات

197- معلومات عالم.... ❖❖❖

199- بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.... محمد نبیل عباسی

205- انہماقی مقابلوں کے نتائج.... ❖❖❖

207- محفل مراقبہ.... ❖❖❖

217- روحانی ڈاک.... ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

171- قرآنی انسائیکلو پیڈیا.... ادارہ

177- سربل صدی پہلے.... ❖❖❖

183- عالم امروز.... احسن عظیمی محلہ

189- میری پسندیدہ کتاب.... ❖❖❖

192- قد سخن.... مرتبہ: ناصر غنی

ارشاد باری تعالیٰ ہے:

قسم ہے نفس کی اور اس ذات کی جس نے اسے سنوارا، پھر اسے فسق و فجور اور تقویٰ و پرہیزگاری کی سمجھ دی۔ جس نے اس (نفس) کو سنوار لیا وہ مراد کو پہنچا اور جس نے اسے خاک میں ملا دیا وہ ناکام ہو گا۔ (سورۃ شمس: آیت 7 تا 10)

وہ جس کو چاہتا ہے دانائی بخشا ہے اور جس کو دانائی ملی بیشک اس کو بڑی نعمت ملی اور نصیحت تو وہی لوگ قبول کرتے ہیں جو عقلمند ہیں۔ (سورۃ بقرہ: آیت 269)

اور جو لوگ علم میں دستگاہ کامل رکھتے ہیں وہ یہ کہتے ہیں کہ ہم ان پر ایمان لائے۔ یہ سب ہمارے پروردگار کی طرف سے ہیں اور نصیحت تو عقلمند ہی قبول کرتے ہیں۔ (سورۃ آل عمران: آیت 7)

عقل والوں کے لیے ہم نے اپنی آیتیں کھول کر بیان کر دی ہیں۔ (سورۃ انعام: آیت 97)

(یہ) کیا (عقل کی بات ہے کہ) تم لوگوں کو نیکی کرنے کو کہتے ہو اور اپنے تئیں فراموش کیے دیتے ہو حالانکہ تم کتاب (خدا) بھی پڑھتے ہو۔ کیا تم سمجھتے نہیں؟ (سورۃ بقرہ: آیت 44)

اس طرح خدا تمہارے لیے اپنے احکام کھول کھول کر بیان فرماتا ہے تاکہ تم غور و فکر کرو۔ (سورۃ بقرہ: آیت 219)

عقل والوں کے لیے ہدایت اور نصیحت ہے۔ (سورۃ مومن: آیت 54)

تورانی



جب حضور اکرم ﷺ نے حضرت معاذ کو یمن کا حاکم بنا کر بھیجنے کا ارادہ کیا فرمایا: تم کس طرح فیصلہ کرو گے جب تمہارے پاس کوئی مقدمہ پیش ہو جائے...؟ انہوں نے عرض کی کہ اللہ کی کتاب سے فیصلہ کروں گا.. آپ ﷺ نے فرمایا: اگر تم اللہ کی کتاب میں وہ مسئلہ نہ پاؤ...؟ تو عرض کیا: رسول اللہ ﷺ کی سنت کے مطابق فیصلہ کروں گا.. حضور پاک ﷺ نے فرمایا کہ اگر سنت رسول میں بھی نہ پاؤ تو اور کتاب اللہ میں بھی نہ پاؤ تو...؟ انہوں نے عرض کیا: اپنی رائے سے کوشش کروں گا اور اس میں کوئی کمی کوتاہی نہیں کروں گا۔ رسول اللہ ﷺ نے ان کے سینہ کو تھپتھپایا اور فرمایا: اللہ ہی کے لیے تمام تعریفیں ہیں جس نے اللہ کے رسول کے نمائندے (معاذ) کو اس چیز کی توفیق دی جس سے رسول اللہ راضی ہیں۔ (مسند احمد، ابوداؤد، ترمذی اور ابن ماجہ)

آپ ﷺ کا فرمان ہے: دو چیزوں میں حسد کرنا جائز ہے ایک وہ شخص جسے اللہ تعالیٰ نے مال عطا کیا تو وہ اسے اللہ کی راہ میں خرچ کرتا ہے اور دوسرا وہ شخص جسے اللہ تعالیٰ نے علم و حکمت سے نوازا اور وہ اس کے مطابق فیصلے کرتا ہے اور لوگوں کو سکھاتا ہے۔ (بخاری، مسلم)

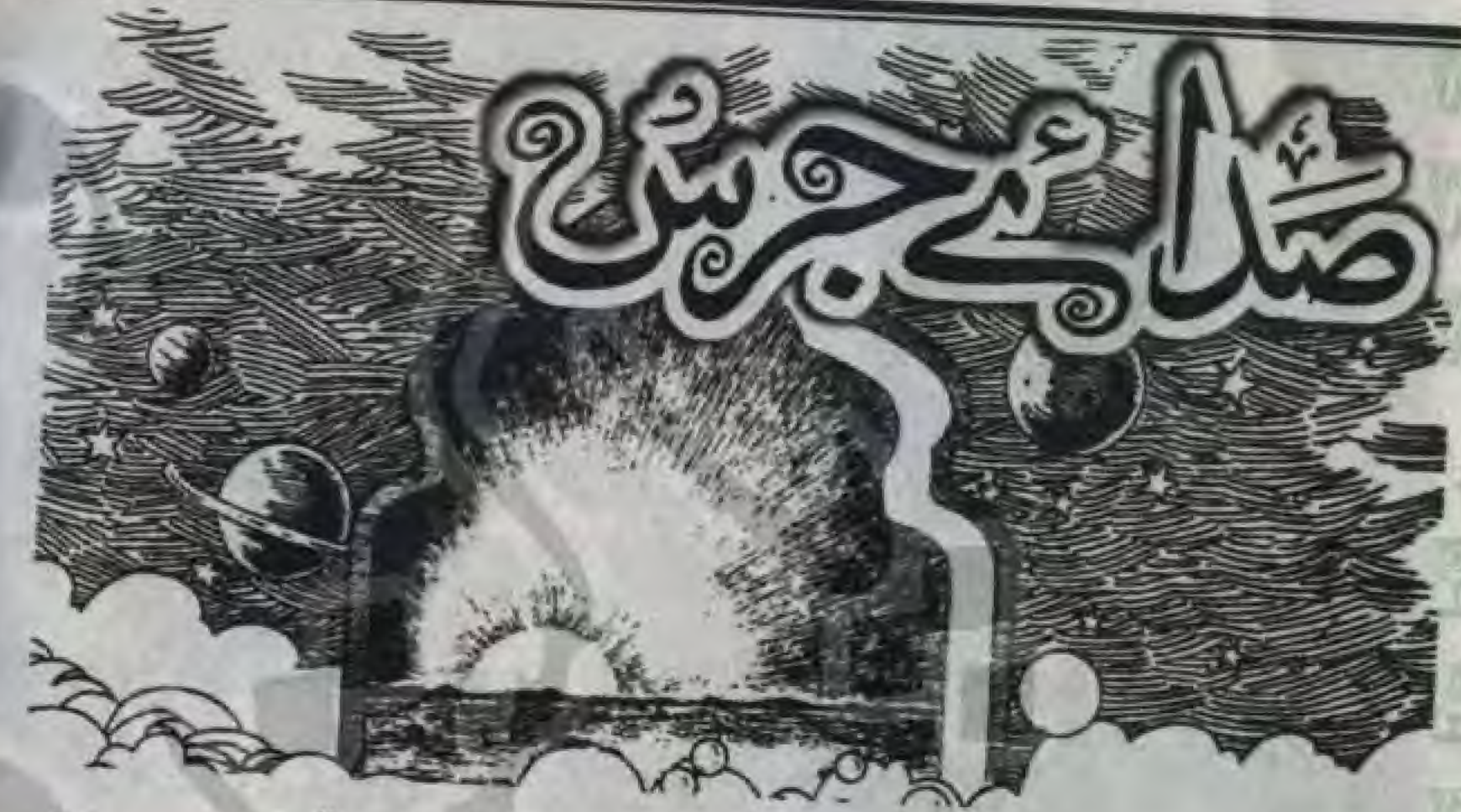
حکمت مومن کی گمشدہ متاع ہے، جہاں ملے اسے حاصل کر لو۔ (ترمذی)

ایک سمجھ بوجھ رکھنے والا عالم، شیطان پر ہزار عابدوں سے زیادہ بھاری ہے۔ (ترمذی، مشکوٰۃ)

تورانی



صدائے حشر



آپ غور کیجیے.. ایک بات آپ کو نا صرف محسوس ہوگی بلکہ یقین کا درجہ حاصل کر لے گی کہ چیزیں تبدیل ہو رہی ہوں یا نہ ہو رہی ہوں.. لیکن زمین پر رہنے والا ہر انسان گھٹ رہا ہے.. اس کی زندگی کم ہو رہی ہے...! وہ کہیں دور ماضی میں گم ہو رہا ہے...! اور اس طرح گم ہو رہا ہے کہ ٹٹولنے کے علاوہ اسے کچھ حاصل نہیں ہوتا...! وہ اس بات کا بھی مشاہدہ نہیں کرتا کہ اس کی زندگی کہاں گم ہو رہی ہے...؟

ایک خاتون، ایک مرد... دو افراد میرے پاس آئے... انہوں نے کہا کہ... ہم پریشان ہیں... غم نے ہمیں دبوج لیا ہے... خوف ہمیں ڈراتا ہے... ہمیں خوفناک اور ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں... نیند ہم سے روٹھ گئی ہے... پریشانی ہمارا منہ چڑاتی ہے... بیماریاں ہمارے تعاقب میں ہیں... ہم زندہ ہیں، مگر زندگی ہمارے وجود کو ڈس رہی ہے... ہم ہنستے ہیں، مگر ہماری ہنسی اور مسکراہٹ مصنوعی ہے... ہم روتے ہیں، مگر ہمارا رونا بھی ایک المیہ ہے... اس لیے کہ رونے سے بھی غبارِ دل نہیں دھلتا... ہم کیا کریں...؟ کس طرح خوش رہیں...؟ زندگی میں در آنے والے طوفان کو کس طرح روکیں...؟ مرم کے جینا، جینا تو نہیں ہے...؟ لگتا ہے کہ ہمارے دل نور سے خالی ہیں اور

بغض اور عناد سے بھرے ہوئے ہیں... سکون کیا ہے، ہم نہیں جانتے... راحت کسے کہتے ہیں، ہمارے لیے ایک سوالیہ نشان بن گیا ہے...!!!

آخر ہم زندہ کیوں ہیں...؟؟؟ وہ فرحت و انبساط ہمیں کیوں حاصل نہیں ہے، جو ہم کتابوں میں پڑھتے ہیں اور بڑی بوڑھیوں، نانی دادی سے سنتے ہیں...؟؟؟

ہم یہ سمجھتے ہیں کہ یہ سب افسانے ہیں جو لوگوں نے خود کو مطمئن کرنے کے لیے یا بالفاظ دیگر ILLUSION میں خود کو مبتلا کرنے کے لیے، لکھ لیے ہیں، بنا لیے ہیں...!!!

یہ المناک داستان سن کر... میں نے ان سے پوچھا: آپ جانتے ہیں کہ یہ ہمارے معاشرے کا رواج ہی نہیں، ہر ملک اور ہر قوم میں یہ قانون نافذ ہے کہ ملکیت اس وقت ہوتی ہے، جب اس کی قیمت ادا کی جائے...!!! غربت کی انتہا، چند گزر کا مکان.... یا امارت کا عروج، تین ہزار گزر کا پلاٹ.... بغیر قیمت ادا کیے کسی آدمی کی ملکیت نہیں بنتا.... انسان کی زندگی میں پانی ایک اہم وسیلہ ہے... آپ گھروں میں پانی کے ٹینکر ڈلوائیں... یا فلیٹوں کے برآمدوں میں ٹنکیاں بنوائیں.... یا واٹر بورڈ کو پانی کا ٹیکس ادا کریں.... پانی آپ کو بغیر قیمت کے نہیں ملتا...!

تاریکی دور کرنے کے لیے روشنی چاہیے... اس روشنی کا متعارف نام بجلی ہے... بجلی کا ایک یونٹ بھی اگر جلایا جائے تو ہم اس کی قیمت ادا کرتے ہیں... ہوا... زندگی کی بنیادی ضرورت ہے... اللہ کا شکر ہے کہ ابھی تک اجارہ داروں کو ہوا پر اقتدار حاصل نہیں ہوا... ورنہ انسان کو سانس لینے کے لیے بھی ٹیکس ادا کرنا پڑتا...!! ذرا غیر جانبدار ہو کر سوچئے کہ... ہوا، آکسیجن اور کاربن ڈائی آکسائیڈ جس کی وجہ سے ہم زندہ ہیں... ہم اس کا کتنا ماہانہ بل ادا کرتے ہیں؟...

یہ انسانی ضرورت کا مختصر سا خاکہ ہے... اب انسان کے جسم کی طرف توجہ فرمائیں...! جسم ایک صندوق ہے... اس صندوق میں، پھیپھڑے، دل، معدہ، آنتیں، گردے، بلبہ، پتہ وغیرہ ایک ترتیب اور توازن سے لٹکے ہوئے ہیں... جب ہم کوئی مشین چلاتے ہیں... مشین

کے کل پُرزوں کو متحرک رکھنے کے لیے اس میں گریس ڈالتے ہیں.... اس میں بجلی دوڑاتے ہیں.... مشینوں کو ٹھنڈا رکھنے کے لیے ایئر کنڈیشنر کا اہتمام کرتے ہیں... ہمیں خود سے یہ سوال کرنا ہے کہ ہمارے اندر جو مشینری... کھڑے چلتے، سوتے، جاگتے، اٹھتے، بیٹھتے... مسلسل چل رہی ہے... اس مشین کے چلنے میں ہم کیا کردار ادا کرتے ہیں؟... کتنا بل Pay کرتے ہیں...؟ ہماری پیشانی میں دو آنکھیں ہیں.... ہم ان آنکھوں سے دیکھتے ہیں.... اگر آنکھیں نہ ہوں تو ہم کچھ نہیں دیکھ سکتے.... آنکھیں اللہ تعالیٰ کی اتنی بڑی نعمت ہیں کہ اگر آنکھیں نہ ہوں تو دنیا کی ہر نعمت ہیج اور بے کار ہے....!!! میں نے ان دونوں بچوں کو مشورہ دیا کہ آپ رات کو سونے سے پہلے یہ سوچیں کہ دن بھر میں آپ نے اللہ کی دی ہوئی کتنی نعمتیں استعمال کی ہیں... اس کو ایک ڈائری میں لکھیں... اور ڈائری تکیے کے نیچے رکھ کر سو جائیں.... صبح جب آپ بیدار ہوں... ایک مرتبہ لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ پڑھیں... اور یہ سوچیں کہ اگر ہم اندھے اٹھتے تو پھر یا ہوتا....؟ ایک ہفتے کی اس مشق کے بعد آپ اپنے حالات آکر بتائیں....

قارئین!.... آپ یقیناً حیرت کے سمندر میں ڈوب جائیں گے.... کہ ان دونوں بچوں نے مجھے آکر بتایا کہ ہمارے اوپر سے خوف کی دبیز چادر اتر گئی ہے.... ہم خوش ہیں کہ ہم اندھے نہیں ہو گئے.... ہم خوش ہیں کہ ہم اللہ کی ہر نعمت مفت استعمال کرتے ہیں....

میرے بچو!... آپ بھی روزانہ یہ عمل دہرائیں.... رات کو سونے سے پہلے اپنا محاسبہ کریں کہ آپ نے اللہ کی کتنی نعمتیں حاصل کیں اور ان نعمتوں میں سے کتنی نعمتوں کا شکریہ ادا کیا... یہ سب ایک ڈائری میں لکھیں اور اُسے تکیے کے نیچے رکھ کر سو جائیں....!

صبح بیدار ہونے کے بعد ایک مرتبہ لا الہ الا اللہ محمد رسول اللہ پڑھیں اور یہ سوچیں کہ اگر ہم اندھے اٹھتے تو کیا ہوتا....؟؟





سیٹلائٹ، کمپیوٹر، ٹیلی ویژن، انٹرنیٹ، ٹیلی فون اور کریڈٹ کارڈ یا پلاسٹک کارڈی نے دنیا کے مختلف حصوں میں آباد مختلف النوع معاشروں میں یگانگت و ہم آہنگی کے اسباب فراہم کئے ہیں۔ رابطہ کی سہولتوں نے زمانی و مکانی دوریوں کا احساس بڑی حد تک کم کر دیا ہے۔ کریڈٹ کارڈ نے مارکیٹنگ اور شاپنگ کے انداز تبدیل کر دیئے ہیں۔ انسانی زندگیوں میں نہایت شدت سے اثر انداز ہونے والی اس تیز رفتار مادی ترقی کے ساتھ ساتھ روحانی پیاس کی تسکین کے لئے انسان کی فکر مندی میں بھی اضافہ ہوا ہے۔ اپنے معاشرہ میں ہم دیکھتے ہیں کہ ماضی کی نسبت آج لوگوں کی زیادہ تعداد اللہ کی عبادت کے لئے مساجد کا رخ کر رہی ہے۔ حج بیت اللہ، عمرہ، روضہ رسول ﷺ کی زیارت کے لئے ہر سال لاکھوں فرزند ان توحید و یار مقدس کا سفر کرتے ہیں۔ عالم اسلام کے روحانی مراکز مکہ اور مدینہ کے علاوہ پاکستان اور بنگلہ دیش میں بھی تبلیغی جماعت کے اجتماعات میں ہر سال لاکھوں مسلمان دور دراز علاقوں سے آکر شریک ہوتے ہیں۔ مسلمان ایک بہت بڑی تعداد میں مختلف مواقع پر اللہ کے دوست و صوفیائے کرام سے عقیدت کا اظہار کرتے ہیں۔ مشاہدہ میں آیا ہے کہ گزشتہ دو تین دہائیوں میں مذہب سے وابستگی کا اظہار کرنے والوں میں نوجوانوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔

سائنسی ترقی جدید دور کی اقتصادیات و معاشیات پر شدت سے اثر انداز ہوئی ہے۔ اس ترقی نے جہاں انسانوں کے لئے بے شمار سہولتیں، آسائشیں اور آسانیاں فراہم کی ہیں وہیں اس ترقی نے اعلیٰ معاشرتی قدروں کو بھی شدید نقصان پہنچایا ہے۔ فلم، ریڈیو، ٹیلی ویژن، انٹرنیٹ نے جہاں علم و آگہی کے فروغ میں نہایت موثر کردار ادا کیا، وہیں ہیجان خیز جسمانی مظاہروں اور جنسی لذت کو شہی کے بیہودہ مناظر کی عام نمائش کے ذریعہ اخلاق پر اور بعض نقصان دہ نظریات کی ترویج کے ذریعہ اعلیٰ انسانی اقدار پر شدید منفی اثرات مرتب کرنے کی کوشش کی ہے۔

ترقی یافتہ سیکولر مغربی معاشرے ان نقصان دہ نظریات کے سیلاب کے آگے پہلے ہی بے بس ہو چکے تھے۔ مشرقی معاشروں خصوصاً مسلمانوں کے معاشروں میں بھی اس سیلاب کے آگے بند باندھنے کے لئے ٹھوس اور موثر منصوبہ بندی نہیں کی گئی۔

کسی بھی سماج کی اچھی یا بُری صورت نگری، اس کی اعلیٰ اقدار کے قیام، اس کی

نمایاں خصوصیات کی تشکیل میں اس معاشرہ کے چند طبقات اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ان میں اس معاشرہ کے دانشور، اساتذہ، سیاسی و سماجی و مذہبی قائدین، ادیب، شاعر و صحافی نمایاں ہیں۔ آج پوری دنیا ایک گلوبل ویلج کی شکل اختیار کر گئی ہے۔ آج کسی بھی معاشرہ کے لئے یہ ممکن نہیں کہ وہ بیرونی اثرات سے خود کو مکمل طور پر محفوظ رکھ کر اپنی چند خصوصیات پر قائم رہ سکے۔ مواصلات کی ترقی اور ایک دوسرے پر انحصار کی وجہ سے یہ بات ممکن نہیں رہی ہے۔ لیکن آج سے سو سال، پانچ سو سال، ہزار سال پہلے کے معاشرے بھی خود کو تغیر و تبدیلیوں سے مکمل طور پر محفوظ رکھ کر اپنا وجود قائم نہیں رکھ سکتے تھے۔ ماضی کے مختلف ادوار میں بھی انسانی معاشروں کو تبدیلیوں کا سامنا ہوتا تھا۔ مسئلہ یہ نہیں ہے کہ ترقی و تبدیلی سے خود کو لا تعلق کیے رکھا جائے بلکہ اصل مسئلہ یہ ہے کہ اپنے معاشرہ کی مثبت خصوصیات اور اعلیٰ اقدار برقرار رکھتے ہوئے دوسرے معاشروں میں ہونے والی ترقی کے اثرات اپنے معاشرہ میں کیسے سمونے جائیں اور دوسرے معاشروں کی بعض نقصان دہ خصوصیات سے اپنے معاشرہ کو کیسے محفوظ رکھا جائے۔

اس کام کے لئے حکمت عملی، لائحہ عمل کی تیاری اور اس کے لئے عوام الناس کی رہنمائی معاشرہ کے ان طبقات کی ذمہ داری ہے جن کا ذکر میں نے گزشتہ سطور میں کیا ہے۔

سائنسی ترقی اور بعض دیگر اسباب کی بناء پر تشکیل پانے والی جدید سوچ نے مغرب کے معاشروں پر اپنا رنگ جما کر مشرق کا رخ کیا۔ اس جدید مغربی سوچ نے مشرقی معاشروں کی مثبت خصوصیات اور اعلیٰ اقدار کو اپنا نشانہ بنایا۔ یہ وہ وقت تھا جب ہمارے معاشرے کی صورت نگری کے ذمہ دار طبقات کو متحرک اور فعال ہو کر اپنا فرض ادا کرنا تھا۔ مغربی یلغار کا موثر دفاع کرنا تھا لیکن ہمارے اکثر دانشوروں نے، عالموں نے، صحافیوں نے، سیاسی و سماجی قائدین نے اس یلغار سے لاحق خطرات سے نمٹنے کے لئے موثر منصوبہ بندی نہیں کی۔

اس یلغار کی لفظی مزاحمت زیادہ تر مذہبی عالموں کی طرف سے ہوئی۔ مذہبی عالموں نے اپنے تصورات اور اپنی فہم کے مطابق ردِ عمل ظاہر کیا۔ ان میں سے کئی علماء سائنس اور سائنسی ترقیوں کے ہی مخالف تھے۔ بعض مولوی صاحبان تو سائنسی علوم کے پھیلاؤ کو نظام قدرت کو سمجھنے کی انسانی کاوش کے بجائے خدائی کاموں میں مداخلت سمجھتے تھے۔ وہ اس مداخلت کی مخالفت کر کے اپنے پیر و کاروں کو ایک بڑے گناہ سے بچانا چاہتے تھے۔ زمانہ کی بصیرت سے محروم محدود سوچ اور محدود نظر کے حامل کئی مولوی صاحبان نے سائنسی ترقی کے مثبت اثرات قبول کرنے اور منفی اثرات سے بچانے کے لئے کچھ سوچنے کے بجائے اپنے پیر و کاروں یا اپنے سامعین کو دنیا کی بے ثباتی کے حوالے دے کر ترقی کو دنیا سے محبت اور اپنے بقول دنیا کی اس محبت کو اللہ کے عذاب کا سبب قرار دیا۔

ان خیالات و نظریات پر عمل پیرا مذہبی دانشور وقت کے دھارے سے الگ تھلگ ہو کر رہ گئے۔ مزید ستم یہ ہوا کہ وہ اپنے معتقدین سے بھی اپنی سوچ پر عمل درآمد کے متنبی ہوئے۔ بہت سے لوگوں نے ان کی بات مانی، بہت سوں نے نہ مانی۔ تاہم اس طرح ہمارے معاشرے میں فکری جمود رکھنے والا ایک طبقہ وجود میں آگیا۔ مختلف حالات کے باعث یہ طبقہ رفتہ

رفتہ موثر ہوتا رہا۔ اس طبقہ کی محدود فکر و نظر کا ایک بہت بڑا نقصان یہ ہوا کہ کئی تبدیلیوں سے لا تعلق رہنے کے باعث یہ طبقہ جدید معاشرتی تقاضوں سے لاعلم رہا۔ ان میں سب سے اہم میڈیا کی اہمیت اور اثر و رسوخ سے لاعلمی اور جدید تعلیم سے دوری ہے۔ سائنس، معاشیات اور عمرانیات کے شعبوں میں جدید تعلیمی رجحانات سے لاعلمی اور لا تعلق نے ایسے مولوی صاحبان کو جدید تعلیم یافتہ طبقہ سے مزید دور کر دیا۔ مسلمانوں کے مذہبی طبقہ نے میڈیا یعنی اخبارات و رسائل، ریڈیو، ٹیلی ویژن، انٹرنیٹ وغیرہ تک اپنی رسائی کا باقاعدہ اہتمام نہیں کیا۔ رائے عامہ پر اثر انداز ہونے یا اپنی بات عوام تک پہنچانے کے لئے بہت سے مذہبی عالم اجتماعات یا بعض مذہبی موضوعات پر روایتی انداز کے چند مضامین یا کتابوں کی اشاعت پر ہی مطمئن رہے۔ مذہبی کھلائے جانے والے طبقات نے سیاسیات، معاشیات، تعلیم، نفسیات، عمرانیات اور ابلاغ عامہ جیسے اہم شعبوں میں جدید تعلیم حاصل کرنے کی ضرورت ہی محسوس نہیں کی۔ وہ اپنے روایتی تعلیمی نصاب کو ہی اپنی تمام ضروریات کی تکمیل کے لئے کافی سمجھتے رہے۔ دوسری طرف جدید تعلیم کے پروردہ دانشوروں، اساتذہ، سیاستدانوں اور صحافیوں کی ایک بڑی تعداد یا تو اشتراکیت یا پھر مغربی طرز زندگی سے مرعوب و متاثر رہی۔ مذہبی طبقہ کی جانب سے معاشیات اور میڈیا کو اہمیت نہ دیے جانے کے سبب ان اداروں پر جدید تعلیم یافتہ بہت سے ایسے افراد اہم مقام حاصل کر گئے جو اسلامی نظام پر بھرپور اعتماد رکھنے کے بجائے اشتراکیت یا سرمایہ دارانہ نظام سے متاثر تھے۔ آج بہت سے لوگ یہ گلہ کرتے ہیں کہ ٹیلی ویژن یا ریڈیو پر اسلامی فکر کی چھاپ نظر نہیں آتی، ان لوگوں کو یہ سوچنا چاہئے کہ اسلامی ذہن رکھنے والے طبقات کے کتنے لوگ ایسے ہیں جو ٹیلی ویژن کو ہی جائز نہیں سمجھتے۔ ظاہر ہے کہ ایسے لوگ نشریات کے شعبہ کو بطور روزگار اختیار نہیں کریں گے۔ میدان خالی ہو تو جو بھی اس شعبے میں آئے گا وہ اپنا ہی جھنڈا گاڑے گا۔

ہمارے ملک میں بھی ایسا ہی ہوا۔ ابلاغ عامہ کے مختلف اداروں میں آنے والے کمیونسٹوں یا ماذہ پرستوں نے ان اداروں کے ذریعہ اپنے نظریات کی ترویج کی کوششیں کیں۔ جب لادینی عناصر کی ان کوششوں کے اثرات ظاہر ہوئے تو بھی مذہبی طبقات نے کیا کیا.....؟

غصہ، ناراضگی کا اظہار اور احتجاج.....

لیکن یہ غصہ یا احتجاج لادینی عناصر کے سفر کو ست کر دینے کا یا ان کے طریقہ کار میں جزوی تبدیلیوں کا باعث تو بن سکتا ہے لیکن اس احتجاج سے ایگزیکٹو پوسٹ پر فائز لادینی یا خلاف اسلام فکر کا حامل ایک شخص تبدیل ہو کر فکر اسلامی کا علمبردار نہیں بن جائے گا۔

یہ مذہبی علماء کی کوتاہ نظری کے نتائج کی ایک جھلک ہوئی۔ مذہب سے تعلق رکھنے والے مشرق کے جدید تعلیم یافتہ افراد بھی مغرب سے درآمدہ فکر جدید کے منفی اثرات و نتائج کو بروقت سمجھنے سے قاصر رہے۔ یہ لوگ شدت پسند مولوی صاحبان کے فہم اسلام سے متفق نہ تھے۔ لیکن اللہ پر ایمان اور دین سے وابستگی کے معاملہ میں یہ کسی بھی دوسرے طبقہ سے کم نہیں۔ جدید تعلیم یافتہ ان مسلمانوں نے بھی اپنی قومی ضروریات کی تکمیل، اپنی اقدار کے تحفظ، امر بالمعروف اور

نہی عن المنکر کے فریضہ کی ادائیگی کے لئے خود کو پوری طرح تیار نہیں کیا۔ ہم مولوی صاحبان کے بارے میں تو عدم اطمینان اور شکایت پر مبنی رویہ اختیار کرتے ہیں کہ ان لوگوں نے اپنے مدرسوں میں وقت کے تقاضوں کو سمجھے بغیر تعلیم دی۔ مدارس میں ایسا ذہن تیار کیا گیا جو آج کے سوالوں کے جواب دینے کی اہلیت نہیں رکھتا۔ جو آج کے چیلنجز سے نمٹنے کی صلاحیت سے عاری ہے۔ جو لوگوں کو محض ثواب و عذاب کے تذکروں سے متاثر کر کے ہی اپنا معتقد اور پیروکار بنا کر رکھنا چاہتا ہے۔ چلئے یہ بات درست سہی..... مگر دوسری طرف کیا ہو رہا ہے.....؟ کیا جدید تعلیم دینے والے ہمارے اسکول، کالج اور یونیورسٹیاں قومی ضروریات کے مطابق نئی نسل کو تیار کر رہی ہیں.....؟ مولوی کا محدود نظر ہونا تو سمجھ میں آتا ہے کہ یہ صدیوں پرانے نصاب کا عالم ہے، لیکن جدید علوم کی روشنی پھیلانے والے اداروں سے فارغ التحصیل ہونے والوں کا کیا حال ہے.....؟ آج پاکستان کی کسی یونیورسٹی سے نکلنے والے گریجویٹ کے بارے میں قوم کو یہ اطمینان ہے کہ اس تعلیمی ادارے نے اپنے طالب علم کو ایک بہترین مسلمان اور ایک سچا پاکستانی بننے کی تعلیم و تربیت دی ہے.....؟

اپنے نظریات اور اقدار کے تحفظ کے لئے مسلمانوں کے جدید تعلیم یافتہ افراد اور قدامت پسند مذہبی طبقات دونوں ہی کو تباہی کے مرتکب ہوئے ہیں۔ مادی ترقی کے دور عروج میں ہوش سنبھالنے والا جدید تعلیم یافتہ مسلم نوجوان اپنے ذہن میں اٹھنے والے سوالات کے جواب تلاش کرنے، اپنے دل کی بے چینی دور کرنے، اپنی روحانی تشنگی دور کرنے کے لئے اسلام کے دامن میں پناہ حاصل کرنا چاہتا ہے۔ اس منزل کی تلاش میں وہ کہاں جائے.....؟ اسکولوں، کالجوں اور یونیورسٹیوں میں اپنے سوالات کے جواب نہ پانے والے جدید تعلیم یافتہ مسلم نوجوان کی طرز فکر، اس کے Mind set اور مذہبی دانشوروں کے Mind set ایک دوسرے سے بہت مختلف ہیں۔ سوال یہ ہے کہ اس اختلاف یا فرق کو کیسے کم یا دور کیا جائے.....؟ فکر و ذہن میں موافقت Compatability کے قیام کے لئے مذہبی دانشور کو خود آگے بڑھ کر تعلیم یافتہ نوجوان کی ذہنی ساخت کو سمجھنا ہو گا۔ آج ایک بات بڑی شدت سے کہی جا رہی ہے کہ دنیا کو تصادم سے بچانے کے لئے مغرب اور مشرق کے درمیان مکالمہ کی شدید ضرورت ہے۔ مکالمہ کی ضرورت کا یہ احساس بالکل بجا ہے۔ اس بات سے رہنمائی لیتے ہوئے ہم یہ کہیں گے کہ خود ہمارے معاشرہ میں بھی مذہبی دانشوروں اور جدید تعلیم یافتہ طبقہ کے درمیان مکالمہ کی، ایک دوسرے کو سمجھنے کی اور جمود سے باہر نکلنے کے لئے مشترکہ کوششوں کی ضرورت ہے۔ اس مکالمہ اور ان کوششوں سے ہی وہ سوچ وجود میں آئے گی جس کی وجہ سے آج کے مسلم نوجوان کی ذہنی ساخت کو بخوبی سمجھا جاسکے گا اور اس کے سوالات کے تسلی بخش جواب فراہم کئے جاسکیں گے۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

تعلیم کا فروغ!

اس سلسلے میں ایک مشن کے طور پر کام کرنا پڑے گا!

شادیاں قرآن سے کر دی جاتی ہیں... جنہیں کاری کہہ کر مار دیا جاتا ہے... ونے سٹے میں جنہیں کسی بوڑھے شخص

کے ساتھ بیاہ دیا جاتا ہے... جنہیں زندہ جلا دیا جاتا ہے کہ وہ سسرال بھاری بھر کم جہیز

لے کر نہیں گئی تھیں...! اب ملالہ یوسف زئی کی جدوجہد کو آگے بڑھنا چاہیے اور ملک میں علم کی ایک نہیں لاکھوں کروڑوں شمعیں روشن ہونی چاہئیں... ورنہ اگر صرف زبانی کلامی باتیں ہوتی رہیں تو وقت گزرنے کے ساتھ یہ معاملہ بھی ماضی کا ایک قصہ بن جائے گا، جیسا کہ ہمارے ہاں روایت رہی ہے...!! ہمارے ملک میں شعوری پس ماندگی اور جہالت کے جو مظاہرے آئے دن رونما ہوتے رہتے ہیں، اگر تعلیم کو عام کر دیا جائے تو رفتہ رفتہ ان میں کمی آتی جائے گی اور لوگ اندھی تقلید کے بجائے اپنی عقل و شعور کا استعمال کرنا شروع کر دیں گے۔ اس ضمن میں قوم کو ایک آواز ہو کر مقتدر طبقے کو مجبور کرنا چاہیے کہ وہ زبانی کلامی اور وقتی اقدامات کی روایات کو ترک کر کے ٹھوس عملی اقدامات کا سلسلہ جاری کرے۔ اب بھی اگر

جمیل احمد خان

کے قریب آن پہنچا ہے، جس کا اظہار پاکستان کے ہائیر ایجوکیشن کمیشن کے چیئرمین جاوید لغاری نے اپنے ایک بیان میں یوں کیا کہ پاکستان میں شدت پسندی اور دہشت گردی کے رجحانات کا براہ راست تعلق تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی، غربت اور ناخواندگی کے چیلنجز سے ہے۔ آئندہ کچھ برسوں میں دنیا کے ہر دس میں سے ایک ناخواندہ بچہ پاکستانی ہو گا۔ یعنی ان کی مراد یہ ہے کہ اگر صورتحال تبدیل نہ ہوئی تو یہ امکان موجود ہے کہ

اُس وقت جبکہ سوات میں تمام اسکول بند کر دیئے گئے تھے، تحصیل علم سے محرومی نے ملالہ یوسف زئی کو شدید صدمے سے دوچار کر دیا تھا، لیکن ملالہ نے سوات کے اُس ماحول میں بھی امید کی کرن اپنے دل میں بجھنے نہ دی... مہذب قومیں اپنی پہچان علم کے ذریعے ہی کرواتی ہیں۔ افسوس کہ ایک خداداد صلاحیتوں کی مالک اور قوم کی ایک فرض شناس اور باہمت بیٹی جس نے بہت ہی کم عمری میں سوات جیسے پسماندہ علاقے میں علم اور امن کی شمع جلاتے ہوئے پوری دنیا میں ملک و قوم کا سر فخر بلند کیا، اس معصوم کو جان سے مار دینے کی ناکام کوشش کی گئی... لیکن اس جان لیوا حملے کے بعد اب علم کے فروغ کی جدوجہد میں ملالہ تنہا نہیں رہی ہے... بلکہ پوری قوم اب اس کے ساتھ کھڑی ہے۔ ملالہ کے ان زخموں نے عوام کو ایک نیا

شعور بخشا ہے اور اُن کے خمیر جاگ اٹھے ہیں، ان سب کے ہاتھ ملالہ کی جلد صحتیابی کے لیے اللہ کے حضور دعا گو ہیں۔

ہمارے خیال میں سوات کی کم سن طالبہ ملالہ یوسف زئی عنوان ہے، قوم کی ان ہزاروں بچیوں کا... جن کے اسکول تباہ کر دیئے گئے، جنہیں خود کش حملوں کے ذریعے ہلاک کر دیا گیا... جو جہالت اور ظلم پر مبنی دشمنیاں ختم کرنے کے لیے وئی کر دی گئیں... جنہیں زندہ دفن کر دیا گیا... جنہیں آئے روز اغوا کر کے ان کی بے حرمتی کے بعد بے دردی سے قتل کر دیا جاتا ہے... جن کی

پاکستان دنیا کا سب سے ناخواندہ ملک جائے گا۔ بچوں کے حالات سے متعلق ایک سرکردہ ادارے سپارک کے مطابق اس وقت پاکستان ناخواندہ بچوں کی تعداد کے اعتبار سے دنیا میں دوسرے نمبر پر ہے۔ یعنی ڈھائی کروڑ پاکستانی بچے سکول سے باہر ہیں اور تیس ہزار ایسے اسکول ہیں جن کا وجود صرف فائلوں میں ہے لیکن ان اسکولوں کے عملے کو تنخواہ مسلسل پہنچ رہی ہے۔ جو اسکول فائلوں کے بجائے واقعات زمین پر قائم ہیں اور ان میں سے بھی جو اوطاق، پیٹھک، مہمان خانہ، جانوروں کا باڑہ یا جوئے اور نشے بازوں کا مرکز بننے سے بال بال بچے ہوئے ہیں۔ ان دور دراز اسکولوں میں بھی بہت سے اساتذہ ایسے ہیں جو شہر چھوڑنا پسند نہیں کرتے۔ چنانچہ انہوں نے حجت تمام کرنے کے لیے چند پیسوں پر اسٹنٹ رکھ لیے ہیں جو غائب اساتذہ کی حاضری بھی لگاتے ہیں اور بچوں کو پڑھانے کی اداکاری بھی کرتے ہیں۔ بہت سے سرکاری ملازم شہر میں کلرک وغیرہ ہیں مگر کسی مضافاتی سکول کے ریکارڈ میں ٹیچر کی تنخواہ بھی لے رہے ہیں۔ یہ اس ملک کا حال ہے جہاں تعلیم کا سرکاری بجٹ دیے بھی کل قومی آمدنی کے دو فیصد یا اس سے بھی کم ہی رہتا ہے۔ تعلیم اور روزگار کے مواقعوں کی کمی کے نتیجے میں پاکستانی نوجوان شدت پسند رجحانات کا آسان شکار بن سکتے ہیں۔ شدت پسندی اور دہشت گردی کے رجحانات کا براہ راست تعلق تیزی سے بڑھتی ہوئی آبادی، غربت اور ناخواندگی کے چیلنجز سے ہے۔ تعلیمی انحطاط پاکستان کا دیرینہ اور مستقل مسئلہ ہے۔

تعلیم کے فروغ کے لیے ہمارے حکمرانوں نے بہت سی پالیسیاں مرتب کیں مگر نتیجہ خاطر خواہ نہیں نکلا۔ آج تعلیمی اداروں، خصوصاً دیہی اسکولوں کی زبوں حالی سب کے سامنے عیاں ہے اور یہی وجہ ہے کہ وطن عزیز شرح خواندگی میں انڈیا، بنگلہ دیش، نیپال اور مالدیپ سے بھی

پچھے ہے۔ جنوبی ایشیاء کی دوسری مملکتوں کے مقابلے میں پاکستان میں تعلیم کے لیے بہت ہی کم رقم مختص کی جاتی ہے۔ تعلیم کے لیے مختص کردہ رقم جی ڈی پی کے تناسب سے بھارت میں چار فیصد، نیپال میں تین اعشاریہ چار فیصد اور سری لنکا میں دو اعشاریہ ایک فیصد ہے، جبکہ پاکستان میں تعلیم کے شعبے پر مجموعی قومی پیداوار کا دو فیصد خرچ کیا جاتا ہے اور ہائیر ایجوکیشن کے حصے میں اس رقم کا صرف بارہ فیصد آتا ہے۔ پاکستان دنیا کے غریب ممالک میں شمار ہونے والا ایک ترقی پذیر ملک ہے اور یہی ترقی پذیری اگر ایک طرف تعلیم کی کمی کی وجہ سے ہے تو دوسری طرف پاکستان کے تعلیمی نظام میں مسائل کا سبب بھی بن رہی ہے۔ کسی بھی دور میں حکومتی ارباب بست و کشاد اب تک ایک قابل فخر اور درست تعلیمی نظام بنانے میں ناکام رہے ہیں۔ جس کی وجہ سے ہمارے طلبہ و طالبات آج بھی دو ایسی کشتیوں پر سوار ہیں جن میں سے ایک کے اوپر ”اردو“ جبکہ دوسری پر ”انگریزی“ لکھا ہے۔ اس کھینچا تانی کا نتیجہ یہ ہے کہ موجودہ دور میں نہ تو ہمارے طالب علموں کی اکثریت کو اردو پر عبور حاصل ہے اور نہ ہی انگریزی پر۔ ہمارے یہاں اکثر سرکاری اسکولوں میں ڈنڈوں کے سائے تلے تعلیم دی جاتی ہے اور بچوں کی ایک بڑی تعداد اسکول جانے سے صرف اس لیے گھبراتی ہے کہ اب ان میں مزید تشدد برداشت کرنے کی سکت نہیں رہی۔ پاکستان کے تعلیمی نظام کے تحت اسکول میں کورس کی کتابوں کو سمجھ کر پڑھنے کی بجائے انہیں ”رٹا“ جاتا ہے، جس کی وجہ سے طلباء میں سیکھنے کا رجحان کم ہو جاتا ہے۔ اس کی ایک وجہ ایسے نجی کالج اور یونیورسٹیز کی بھرمار بھی ہے جہاں تعلیم تو انگریزی زبان میں دی جاتی ہے اور طلباء کو بول چال، رہن سہن انگریزی میں ہی سکھایا جاتا ہے، لیکن ساتھ ہی ان اداروں میں رٹا سسٹم کو بھی

کابل کی ملالائی سے سوات کی ملالہ یوسف زئی تک

ملالہ یوسف زئی کی صلاحیتیں اور جرأت مندی پہلی مرتبہ 2009ء میں ہمارے سامنے آئی جب گیارہ سال کی عمر میں انہوں نے گل مکئی کے نام سے بی بی سی اردو کے لیے ڈائری لکھنا شروع کیا۔ ڈائری کسی بھی بیرونی شخص کے لیے سوات کے علاقے اور اس میں رہنے والے بچوں اور بچیوں کی مشکلات کو سمجھنے کے لیے ایک بہترین آئینہ ہے۔ کو بہادری پر قومی ایوارڈ دیا گیا اور سال 2011ء میں بچوں کے لیے بین الاقوامی امن انعام میں بھی نامزد کیا گیا۔ ملالہ کا عزم ہے کہ وہ قانون کی تعلیم حاصل کرنے کے بعد سیاست میں جانا چاہتی ہیں۔ انہوں نے کہا تھا، ”میں نے ایسے ملک کا خواب دیکھا ہے جہاں تعلیم سب سے اہم ہو۔“



ملالہ یوسف زئی نے پاکستان میں شدت پسندوں کے خلاف واضح انداز میں موقف اس وقت اختیار کیا جب بڑے بڑے طاقتور مردوں کی زبانیں گنگ ہو گئی تھیں جب کسی بڑے کی اتنی جرأت نہ ہو سکی کہ وہ شدت پسندوں کے بچہ کر جان کی پرواہ کیے بغیر اپنی آواز بلند کر سکے، معصوم بلند ہمت ملالہ یوسف زئی نے سوات میں رہنے والے لوگوں کے لیے اپنا قلم اٹھا کر ایک نئی تاریخ رقم کی اور وطن عزیز کے باصلاحیت وسیع سوچ اور بلند ہمت بچوں کی دنیا بھر میں نمائندگی کی۔ ملالہ کا قصور صرف اتنا ہے کہ وہ ایک روشن پاکستان کا خواب دیکھ رہی تھی۔ ایک



ایسے پاکستان کا خواب جو امن کا گوارہ ہو۔ ایک ایسا پاکستان جہاں ہر بچہ ایک پڑھا لکھا اور ذمہ دار نوجوان بن کر دنیا کے افق پر ابھرے۔ ایک ایسا پاکستان جہاں بچوں کے ذہنوں پر خوف کے سائے نہ ہوں۔ ایک ایسا پاکستان جہاں ہر طرف امن و سکون ہو۔ اس مضبوط آواز کا صرف یہی ایک مقصد ہے کہ امن کا پیغام پوری دنیا تک پہنچانا ہے اور پاکستان کی بچیوں کو علم کے زیور سے آراستہ کرنا۔ ملالہ یوسف زئی کی ڈائری کا اگر مطالعہ کیا جائے تو واضح ہو گا کہ اس بچی کی صرف ایک خواہش تھی، پڑھ افغان شہیدہ ملالائی کا ایک تصوراتی اسٹیج لکھ کر آگے بڑھنا۔ اسکول جانا اور ایک بہترین مستقبل....!

افغانستان کی ملالائی!

ملالہ یوسف زئی کا نام دراصل افغانستان کی نامور شہیدہ ملالائی کے نام پر رکھا گیا ہے۔ ملالائی میوندی Malalai Maiwand تقریباً 1861ء میں خیگ، میوند، کابل میں پیدا ہوئی، 1880ء میں جب افغان مرد سالار جنگ میں مارے جا چکے تو اس افغان خاتون ملالائی نے افغانوں کا پرچم تھلا اور انگریزوں کا نہایت دلیری سے مقابلہ کیا۔ سائیکس جولائی 1880ء کے دن وہ 19 سال کی عمر میں شہید ہوئیں۔ انہیں ملالہ، ملالائی میوندی، انا، دوشیزہ میوند، نجات دہندہ کابل اور افغان کی جون آف آرک کے ناموں سے یاد کیا جاتا ہے، افغانستان میں اسکولوں، ہسپتالوں، مختلف اداروں اور دیگر کئی مقامات کے نام ان کے نام پر رکھے گئے ہیں۔

کرے اور تعلیمی شعبے پر خصوصی توجہ دیتے ہوئے مشنری جذبے کے تحت پالیسیاں مرتب کرے، تو آئندہ پانچ سال میں ہم تعلیم کی شرح بڑھا کر اسی فیصد تک بھی لے جاسکتے ہیں اور بلند معیار تعلیم کی بدولت اپنے ملک کو ترقی پذیر سے ترقی یافتہ اقوام کی صف میں شامل کر سکتے ہیں۔ ہمارے ملک میں باصلاحیت افراد کی کوئی کمی نہیں لیکن نا تراشیدہ ہیرے، جو اہرات کے خزانے خرابات میں گم رہتے ہیں۔ کبھی کبھار کسی جوہر شناس کی نظر ان میں سے کسی پر پڑ جائے تو وہ شہرت و عظمت کے آسمان پر جگمگانے لگتا ہے، مگر ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے جبکہ اگر تعلیم و تربیت وطن عزیز کے ہر شہری کا مقدر بنادی جائے تو ہمارا ملک یقینی طور پر عظمت کی شاہراہوں پر گامزن ہو سکتا ہے۔



تعلیم کے بعد پہلی چیز جس کی ضرورت ہے وہ اپنی سوچ اور اپنا ذہن استعمال کرنے کی ہے دوسری چیز اپنی عقل، سمجھ اور مرضی کے مطابق اپنی زندگی گزارنے کا مرحلہ ہے۔ ان سب باتوں کی اجازت تو یہاں اکثر جگہ مردوں کو بھی نہیں دی جاتی ہے۔ بڑے شہروں میں اگرچہ خواتین کے تعلیم حاصل کرنے پر بظاہر کوئی پابندی نہیں ہے، اس کے باوجود معاشی اور خاندانی حالات یہاں بھی بہت سوں کے راستے کی رکاوٹ بن جاتے ہیں، لیکن ان سب سے بڑی خرابی ہمارے طریقہ تعلیم میں ہے، جو لڑکیوں اور لڑکوں دونوں کو محض رویوٹ کی طرح رٹا لگانے پر مجبور کرتے ہیں، خود سے سوچنے اور ذہن کو استعمال کرنے کی شاید کہیں تربیت نہیں دی جاتی۔ حکومت اگر ملک بھر میں یکساں نظام تعلیم رائج

سے بھولے بھٹکے کوئی چیکر آ بھی جائے تو اسے مختلف مہمان نوازیوں سے فیضیاب کر کے واپس بھیج دیا جاتا ہے، جس کے بعد چیکر اپنی رپورٹ میں زیر نظر ادارے کو بہترین اداروں میں شمار کر لیتا ہے۔ دنیا کے بیشتر ممالک میں تعلیم کی شرح اس لیے زیادہ ہے کہ وہاں یکساں تعلیمی نظام رائج ہے اور طلباء کو تعلیمی نصاب کے ذریعے دور جدید کے تقاضوں سے ہم آہنگ کیا جاتا ہے۔ اگر آپ دوسرے ممالک کی شرح خواندگی پر نگاہ ڈالیں تو جنوبی ایشیاء بھر میں سری لنکا واحد ملک ہے جہاں شرح خواندگی بانوے فیصد تک پہنچ چکی ہے۔ دوسری جانب پڑوسی ملک بھارت میں خواندگی کی شرح پچھتر فیصد ہے، لیکن پاکستان میں سرکاری طور پر یہ شرح تاحال پچپن فیصد سے تجاوز نہیں کر سکی۔

زیادہ ترویج دی جاتی ہے۔ ایسے اکثر تعلیمی اداروں کو صرف اپنی فیس سے مطلب ہوتا ہے۔ پاکستان میں مختلف قسم کے تعلیمی نظام ہونے کی وجہ سے طلباء کو تعلیمی میدان میں بہت سے مسائل کا سامنا ہے۔ جب اردو میڈیم سے کوئی طالب علم کالج اور پھر یونیورسٹی کی سطح تک جاتا ہے تو اسے بہت سی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے، جس کی وجہ سے اکثر طلباء اپنی صلاحیتوں کو اجاگر کرنے میں ناکام ہو جاتے ہیں۔ ان مسائل سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے ہماری حکومت کبھی مفت کتابیں اور کبھی مفت یونیفارم تو فراہم کر دیتی ہے، لیکن یہ خبر نہیں لی جاتی کہ اس طلباء میں تعلیم حاصل کرنے کا رجحان کس حد تک پست ہو چکا ہے۔ بد قسمتی یہ ہے کہ اگر ہمارے تعلیمی اداروں میں اسپیکیشن کی غرض

ترجمہ: ”کیا وہ نہیں دیکھتے؟ کہ ہم زمین کو اس کے کناروں سے گھٹاتے چلے آ رہے ہیں“ (سورہ رعد: 41)

ہماری یہ دنیا، یہ کرۂ ارض.... جس پر ہم رہتے ہیں.... قدرت کا ایک عجوبہ اور انمول شاہکار ہے.... جنت نظیر وادیاں، معدنی دولت کے انبار اپنے سینوں میں چھپائے پر شکوہ پہاڑ، حسین و جمیل بحری حیات اور اسرار کا خزانہ اپنے دامن میں سیٹے یہ گہرے نیلے سمندر، رنگ برنگے اور لالہ و گل سے مزین عطربیز باغات، نباتاتی اور حیوانی دولت سے مالا مال وسیع و عریض جنگلات، سبک زور دریا اور ندی نالے، سروں پر سایہ فگن بیکراں آسمان اور اس پر چمکتے دکتے چاند، سورج اور

ستاروں کی کہکشاں موجود ہیں۔ زندگی کے مختلف رنگ شجر، حجر، معدنیات، ہوا، پانی، جنگلات، حیوانات، چرند و پرند اور خود انسان سبھی اس ماحول کا حصہ ہیں۔

لیکن یہ صرف زمین کی وہ

ابن وصی

ہے، سائنس ہمیں بتاتی ہے کہ زمین کے اندر بھی ایک الگ سسٹم موجود ہے، جو اس سطح زمین کی بنیاد ہے، جس کی وجہ سے ہماری دنیا اور اس پر بسنے والی تمام مخلوق میں اپنی تخلیق سے اب تک تبدیلیوں کا عمل لاکھوں کروڑوں سال سے جاری و ساری ہے۔

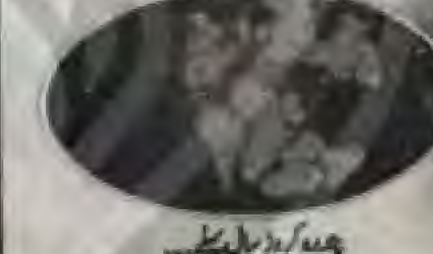
زمین اور اس پر موجود انسانی بستیاں اپنے آغاز سے لے کر آج تک بے شمار تغیرات سے گزر چکی ہیں۔ کہیں شہر کے شہر پانیوں نے نکل لئے تو کہیں زلزلوں نے انہیں زمین کی تہوں میں پہنچا دیا۔ ارضیات کے ماہر سائنسدانوں کے مطابق زمین کے اندر اور باہر تبدیلی کا عمل آج بھی جاری ہے۔ جوں جوں کسی بڑی تبدیلی کا دور قریب آتا ہے اس کے آثار اور علامتیں بھی واضح ہوتی چلی جاتی ہیں۔ موجودہ دور میں کچھ ایسے ہی آثار واضح ہو رہے ہیں....



پہلا نقشہ کرۂ زمین



دوسرا نقشہ کرۂ زمین



تیسرا نقشہ کرۂ زمین



چوتھا نقشہ کرۂ زمین



پنجمی نقشہ کرۂ زمین

تبدیلی کا دور

شروع ہو چکا ہے....؟

زمین کی سرگرمیوں کی پیش گوئی

آئندہ آگے

جب سے ہماری زمین وجود میں آئی ہے، تب ہی سے اس پر تبدیلیوں کا سلسلہ ایک ترتیب و تنظیم کے ساتھ جاری ہے، انہی تبدیلیوں کے نتیجے میں زمین کے بہت سے خشک حصے سمندر میں ڈوب جاتے ہیں اور بہت سے نئے جزائر سطح سمندر پر ابھر آتے ہیں۔ یہ بھی ہوتا ہے کہ ہزاروں میل تک خشکی کا بڑا حصہ سمندر کی نذر ہو جاتا ہے یا پھر سمندر کے پیچھے ہٹنے سے نئے ساحل ابھر آتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ آج جہاں عظیم الشان شہر آباد ہیں جنہوں نے انسانوں کے ٹھکانے مارتے سمندروں کو اپنے اندر سمور کھا ہے، وہاں کبھی حقیقی سمندروں کا راج ہوتا تھا اور جہاں کبھی پر شکوہ آبادیاں تھیں اب وہاں گہرے سمندروں کی حکمرانی ہے۔ زمین اور اس پر موجود انسانی بستیاں اپنے آغاز سے لے کر آج تک بے شمار تغیرات سے گزر چکی ہیں۔ کہیں شہر کے شہر سمندر نے نکل لئے تو کہیں زلزلوں نے انہیں زمین کے تہوں میں پہنچا دیا۔

گزشتہ زمانوں میں ہماری یہ زمین تبدیلیوں کے کتنے انقلابات سے گزر چکی ہے، اس کا صحیح علم تو نہیں مگر عقل و شعور کی بدولت انسان نے بھی جو تحقیقات کی ہیں ان سے کئی سربستہ رازوں سے پردے اٹھ چکے ہیں۔

آثار قدیمہ کے ماہرین آج دنیا بھر میں جگہ جگہ کھدائیاں کر رہے ہیں اور زمین کے سینوں سے ہزاروں، لاکھوں سال پرانی تہذیبوں کو کھوج نکال رہے ہیں اور مدفون شہر کھنڈرات کی شکل میں سطح زمین پر نمودار ہو کر آج کے انسانوں کو گزری صدیوں کی کہانیاں سنارہے ہیں۔ بیسویں صدی کی ابتداء میں سائنسدان سمجھتے تھے کہ ساری زمین پانی پر کھڑی ہے اور وہ سات بڑی چٹانی ٹکڑوں میں بٹی ہوئی ہے جنہیں ہم براعظم کہتے ہیں لیکن جب سے علم ارضیات کے ضمن میں انقلابی جہتیں سامنے آئیں اور زمین کی طبعی تبدیلیوں کا جائزہ لیا گیا تو گزشتہ نصف صدی

میں سائنسدان یہ جان کر حیران رہ گئے کہ ہماری زمین براعظموں پر نہیں بلکہ پندرہ چھوٹی بڑی سطح چٹانوں پر کھڑی ہے، یہ چٹانیں مسلسل سرک رہی ہیں، سرکنے کے اس عمل کا ہمیں ادراک نہیں ہو پاتا۔ تاہم ان کے سرکنے سے ہونے والی ارضیاتی تبدیلیوں سے ہی براعظموں کی ہیئت اور ساخت میں تبدیلی ہوتی ہے۔

بیسویں صدی کے اوائل میں ایک جرمن سائنس دان الفریڈ ویکٹر Alfred Wegener نے تاریخ میں پہلی مرتبہ انکشاف کیا کہ ابتداء میں دنیا کے تمام براعظم ایک دوسرے کے ساتھ جڑے ہوئے تھے، لیکن بعد میں مختلف اطراف میں سرکتے سرکتے بالکل ہی جدا ہو گئے۔ ماہرین علم الارض کو اس کی وفات کے تقریباً پچاس سال بعد 1960ء کے عشرے میں اس کی بات کے درست ہونے پر یقین اس وقت آیا جب نظریہ ساختی ارضیات (Theory of Tectonics) کی دریافت ہوئی۔

الفریڈ ویکٹر نے 1912ء میں ایک مضمون لکھا جس میں اس نے لکھا کہ 50 کروڑ سال پہلے پورا خطہ زمین ایک عظیم براعظم پانجیا Pangaea کی صورت میں قطب جنوبی میں موجود تھا۔ یہ مٹی کا دور تھا، اس دور میں قطبین کا وجود نہیں تھا، زمین پر شاذ ہی کہیں برف باری ہوتی تھی۔ خشکی کا سارا رقبہ گھنے جنگلات پر مشتمل تھا، بارش کثرت سے ہوتی تھیں۔ اس وقت اس واحد براعظم پر عظیم الجثہ دیو ہیکل جانوروں کی حکمرانی تھی، جنہیں ہم ڈائنوسار کہتے ہیں۔ مٹی کے دور کے خاتمہ کے ساتھ ہی زمین پر زبردست آتش فشاں دور شروع ہوا۔ جگہ جگہ آتش فشاں پھٹ پڑے۔ زیر زمین چٹانوں کی ٹکست و ریخت سے زبردست ارضیاتی تبدیلیاں واقع ہونے لگیں۔ زلزلوں اور سمندری طوفانوں سے ناصرف یہ واحد

پلیٹ ٹیکٹونکس کی تھیوری کے مطابق ہماری زمین کا بالائی حصہ قشر (Crust) اور حفاظتی تہہ (Mantle) کا بالائی حصہ جن کی موٹائی تقریباً سو کلومیٹر ہے، پندرہ متعدد قطعوں میں منقسم ہیں جنہیں ”ٹیکٹون پلیٹس“ کہا جاتا ہے۔ یہ پلیٹیں نہ تو ایک دوسرے سے جدا ہیں اور نہ ہی بالکل ملی ہوئی ہیں بلکہ یہ نیچے پھیلے ہوئے لاوے میگما کے اوپر مسلسل تیرتی رہتی ہیں، جیسے لکڑی کے بڑے بڑے ٹکڑے کسی جھیل کی ساکن سطح پر تیر رہے ہوں۔

ان میں یوریشین پلیٹ دنیا کی سب سے بڑی پلیٹ شمار ہوتی ہے۔ یہ جاپان کے جزائر سے شروع ہو کر آئس لینڈ اور شمالی اوقیانوس کے وسط تک جاتی ہے۔ اس کی ایک سرحد چین جبکہ دوسری سائبیریا سے ملتی ہے۔ یہ پلیٹ بہت متحرک ہے۔ تمام پہاڑی سلسلہ ٹیکٹونز

پلیٹوں کے کناروں پر پائے جاتے ہیں یہ زمین کی بیرونی سطح کو جمانے اور مستحکم بنانے میں مدد و معاون ہیں۔ دنیا کے بڑے بڑے آتش فشاں کے سلسلے اس پلیٹ کے ساتھ واقع ہیں۔ انڈو آسٹریلین پلیٹ بحر ہند کے کنارے واقع ممالک خاص طور پر انڈیا، سری لنکا، اور تھائی لینڈ سے انڈونیشیا اور آسٹریلیا تک پھیلی ہوئی ہے۔ نار تھ امریکن پلیٹ اور ساڈ تھ امریکن پلیٹ براعظم امریکہ اور آئس لینڈ پر محیط ہیں، افریقین پلیٹ پر پورا براعظم افریقہ واقع ہے، اس کے علاوہ نازکا پلیٹ، فلپائن پلیٹ، کیریبین پلیٹ اور عربین پلیٹ چھوٹی پلیٹوں میں شمار ہوتی ہیں۔

براعظم تقسیم ہونا شروع ہوا بلکہ جب زیر سمندر آتش فشانی کے اس سلسلے نے سر اٹھایا تو اربوں کھربوں ٹن لاوا اگل کر سمندر پر جم گیا اور جگہ جگہ نئے نئے جزائر اور براعظم بننے لگے۔ براعظم کے بعض حصے سمندر کی نظر ہو گئے اور ڈائنوسار کا خاتمہ ہو گیا۔ اٹھارہ کروڑ برس پہلے یہ براعظم دو حصوں میں تقسیم ہو جانے کے بعد دو مختلف سمتوں میں حرکت کرنے لگا، ان میں سے ایک بڑا گوندوانا Gondwana تھا جس میں افریقہ، آسٹریلیا، اینٹارکٹیکا اور انڈیا شامل تھے۔ دوسرا لاریشیا Laurasia تھا، جو یورپ، شمالی امریکہ اور ایشیا ما سوائے انڈیا پر مشتمل تھا۔ اس علیحدگی کے پندرہ کروڑ سال بعد گوندوانا اور لاریشیا چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم ہو گئے جو پنجیا کے ٹوٹنے

برسوں بعد زیر زمین آتش فشاں پھر سر اٹھانے لگے زمین کا ماحول کسی قدر گرم ہوا۔ اس گلوبل وارمنگ سے کئی براعظموں کی برف پگھل گئی اور سمندر کے رقبہ میں اضافہ ہو گیا۔ جگہ جگہ طوفان آئے جس سے کئی

نارمل حالت میں ان پلیٹوں کی حرکت انتہائی معمولی ہوتی ہے جتنا کہ ناخن کے بڑھنے کی رفتار یعنی ایک سال میں صرف 6 انچ (147 ملی میٹر) کے حساب سے فاصلہ طے کرتی ہیں۔ یہ پلیٹیں زمین کے اندر متحرک رہتی ہیں اور اپنے ساتھ براعظموں اور سمندروں کے فرشوں کو

بھی حرکت دیتی ہیں، ان پلیٹوں کی گردش آہستہ آہستہ زمین کے جغرافیہ میں تبدیلیاں لاری ہے۔ سالہا سال سے جاری اس حرکت کی وجہ سے براعظم موجودہ حالت میں آئے ہیں۔ جدید سائنسدانوں نے کے لیے کانٹیننٹل ڈریفٹ Continental Drift کی اصطلاح استعمال کی ہے جس کے معنی ”براعظموں کا بہنا“ کے ہیں۔

جزائر غرق ہو گئے۔

اس کے بعد زمین پر دوبارہ برفانی دور شروع ہو گیا۔ ابتداء میں اس کا دورانیہ چالیس سے پچاس ہزار سال کا ہوتا تھا۔ بعد میں اس کی رفتار میں تیزی آنے لگی اور پھر یہ برفانی دور ہر دس ہزار سال بعد آنے لگا۔ سائنسدانوں نے اس عمل کو ٹرمنیشن Termination کا نام دیا ہے۔ سائنسدانوں کا خیال ہے کہ زمین پر کئی برفانی دور آچکے ہیں اور آخری برفانی دور کا خاتمہ یا ٹرمنیشن دس ہزار برس قبل ہوا تھا جس میں اٹلانٹس، مو، لیوریا جیسے براعظم سمندر میں روپوش ہو گئے اور بحیرہ مصر اور سندھ کی تہذیب اس آخری برفانی دور کے خاتمہ کے بعد ہی وجود میں آئی۔

22 کروڑ برس قبل

Pangaea براعظم

18 کروڑ برس قبل براعظموں کی تقسیم

Laurasia اور Gondwana

5 کروڑ برس قبل موجودہ براعظموں کی تقسیم

زمین کی موجودہ شکل

براعظموں کی حرکت

جب ہماری زمین کے اندرونی کمرے میں موجود پگھلے ہوئے مادے میگما Magma میں ہلچل پیدا ہوتی ہے تو یہ پلیٹیں بھی اس جھٹکے سے متحرک ہونے لگتی ہیں۔ میگما ان پلیٹوں کی حرکت میں توانائی فراہم کرتا ہے۔ زمین پر موجود پہاڑ میگما کی ہلچل میں توازن رکھتے ہیں اور اس کے دباؤ کو روک لیتے ہیں۔ مسلسل تیرنے اور حرکت کرنے سے زمین میں ارضیاتی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ اگر اس دوران کبھی میگما کی طغیانی اچانک بڑھ جاتی ہے تو بجڑی ہوئی پلیٹیں آپس میں ٹکراتی ہیں۔ اس باہمی ٹکراؤ سے زیر زمین غیر معمولی توانائی یا دباؤ پیدا ہوتا ہے جو ارد گرد کی چٹانوں کے لئے ناقابل برداشت ہو جاتا ہے اور یہ توانائی زبردست دھماکوں اور خوفناک



برا عظم افریقہ میں ایک نئے سمندر کی تخلیق ہو رہی ہے!

اس موضوع پر کی جانے والی ایک تحقیق کے مطابق انڈو آسٹریلیئن پلیٹ شمال کی جانب آگے سرک رہی ہے، لیکن اس کے مغرب میں ہمالیہ کا سلسلہ اس کے آگے بڑھنے کے لیے رکاوٹ ہیں، زلزلہ کے نتیجے میں پلیٹ کے مرکزی علاقے میں انڈونیشیا اور دیگر جزائر کی زمین سکڑ رہی ہے اور شدید زلزلہ کا دباؤ اس میں مزید کریٹنگ کر سکتے ہیں۔ اس بات کا غالب گمان موجود ہے کہ اگر انڈو آسٹریلیئن پلیٹ تقسیم ہوئی تو آنے والے وقتوں میں آسٹریلیا شمال کی جانب بڑھ سکتا ہے اور شاید مستقبل بعید میں جنوب مشرقی ایشیا کے جزائر انڈونیشیا، ملائیشیا اور جاپان وغیرہ صفحہ ہستی سے مٹ جائیں گے۔

ایک ایسا ہی دوسرا واقعہ گزشتہ برس افریقہ میں ہوا تھا، جہاں ستمبر 2011ء میں آنے والے زلزلے کے بعد ساٹھ کلو میٹر لمبی دراڑ پڑ گئی تھی۔ یہ دراڑ ایتھوپیا سے بحیرہ احمر کے جنوبی کنارے تک پھیلی ہوئی ہے۔

سینٹلائٹ سے حاصل ہونے والی معلومات کی مطابق ایتھوپیا میں زمین کی سطح پر پڑنے والی گہری دراڑ

جی بی مک کائے سنگاپور میں قائم ادارے ارتھ آبرویری سے منسلک ایک ماہر ارضیات ہیں۔ یہ ادارہ زلزلوں، آتش فشاں اور سونامی جیسی قدرتی آفات کا مطالعہ کرتا ہے۔ جی بی کہتے ہیں اس بات کے واضح شواہد موجود ہیں کہ انڈین آسٹریلیئن پلیٹ دو حصوں میں ٹوٹ رہی ہے۔ ان کے بقول ساٹرا میں آنے والا زلزلہ دراصل اس طویل عمل کی ایک یاد دہانی تھا جس کے تحت یہ زمینی پرت دو الگ الگ پرتوں میں تقسیم ہوگی۔ جی بی مک کائے کہتے ہیں کہ زمینی پرت کی تقسیم کے نتیجے میں زمینی پرتوں کے نظام میں بظاہر کسی ابتری کے آثار نظر نہیں آرہے بلکہ سائنس دانوں کو ایک طویل ارضیاتی عمل کے ڈرامائی مشاہدے کا موقع میسر آرہا ہے لیکن زلزلے سے متاثر ہونے والے جزیرے ساٹرا اور انڈونیشیا میں کئی لوگوں کو یقین ہے کہ اس علاقے میں کسی بھی وقت ایک اور بڑا زلزلہ یا سونامی آسکتا ہے۔

ماہر ارضیات سورنو انڈونیشیا کے اس ادارے کے سربراہ ہیں جو آتش فشاں پہاڑوں پر نظر رکھتا ہے۔ ان کا کہنا ہے کہ حالیہ برسوں میں آتش فشاں پہاڑوں سے لاوے کے اخراج کے واقعات میں اضافہ ہوا ہے اور انڈونیشیا کے مشہور آتش فشاں پہاڑ اناک کراکانو میں بھی ایک بار پھر زندگی کے آثار محسوس کیے گئے۔ ان کے بقول انڈونیشیا کے نیچے موجود ارضیاتی پرتوں میں آنے والی کوئی بھی تبدیلی آتش فشاں پہاڑوں کو براہ راست متاثر کر سکتی ہے۔ یہی کچھ 2004ء میں بھی ہوا تھا جب ساٹرا میں آنے والے خوف ناک زلزلے کے باعث انڈونیشیا کے تمام آتش فشاں کے رویے اور ان سے لاوے کے اخراج میں واضح تبدیلی آئی تھی۔

بحرالکابل اپنے ارضیاتی محل وقوع کے اعتبار سے ہمیشہ سے قدرتی آفات کی زد میں رہا ہے۔ ماہرین ارضیات کے مطابق بحرالکابل میں واقع خطے صدیوں سے زلزلہ، سونامی اور آتش فشاں کی تباہی کا شکار رہے۔ 1883ء میں کراکانو آتش فشاں کی تباہی اور 2004ء کے سونامی کی وجہ یہاں کے زیر سمندر متحرک فالٹ لائن اور آتش فشاں پہاڑی سلسلے موجود ہیں، جو ایک قوس کی شکل میں واقع ہیں۔ دنیا بھر میں سب سے زیادہ آتش فشاں پہاڑ بھی اسی خطے میں موجود ہیں۔

رواں برس اپریل میں بھی انڈونیشیا کے جزیرے ساٹرا کو آٹھ اعشاریہ سات مگنیٹیوڈ کی شدت کا زلزلہ جھیلنا پڑا تھا جس نے دنیا بھر کے ماہرین کو پریشان کر دیا ہے۔ اس زلزلے کے بعد خطے کے باریک بینی سے مطالعے اور جائزے کے بعد ماہرین اور سائنس دان نے انکشاف کیا ہے کہ زمین کی وہ پرت جسے اس خطے کی مناسبت سے انڈو آسٹریلیئن ٹیکٹونک پلیٹ کا نام دیا گیا ہے، بتدریج دو حصوں میں تقسیم ہو رہی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ زمینی پرت کی اس نوعیت کی ٹوٹ پھوٹ کی ماضی میں کوئی مثال موجود نہیں اور یہی وجہ ہے کہ ساٹرا کو جس زلزلے نے نشانہ بنایا وہ عمودی نہیں بلکہ افقی صورت کا تھا اور اپنی نوعیت کا پہلا زلزلہ تھا۔

زلزلوں کے ماہرین کا کہنا ہے گیارہ اپریل 2012ء کو ساٹرا میں آنے والے زلزلے کے نتیجے میں زمین کی بیک وقت چار فالٹ لائنز میں ٹوٹ پھوٹ ہوئی۔



گیارہ اپریل 2012ء کو ساٹرا میں آنے والے زلزلے کے نتیجے میں انڈو آسٹریلیئن پلیٹ درمیان ٹوٹ پھوٹ کا شکار ہو گئی ہے۔

گزشتہ کی صورت میں پلیٹوں کی دراڑوں پر آباد بستیوں پر زلزلہ کی صورت اور سمندری سطح پر سونامی کی شکل میں ظاہر ہوتی ہیں، اور کبھی کبھی میگما Magma کا شدید دباؤ زمین کی پلیٹوں کی سطح بھی تبدیل کر دیتا ہے، جس سے اچانک ارضیاتی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں اور زمین میں مدوجز پیدا ہو جاتا ہے۔ زمین کے بعض حصے ابھر کر نئے جزیرے بن جاتے ہیں اور بعض جزیرے سمندر میں غرق ہو جاتے ہیں۔ بعض براعظم ایک دوسرے کے قریب آ جاتے ہیں اور بعض ایک دوسرے سے دور ہو جاتے ہیں۔

زمین کی پلیٹوں میں یہ تبدیلی عموماً بیس لاکھ سالوں کے دورانیے پر مشتمل ہوتے ہیں لیکن مسلسل زلزلوں اور آتش فشاں پہاڑوں کی پھٹنے سے یہ تبدیلی تیزی سے نمودار ہو رہی ہے۔ ایسی ہی ارضیاتی تبدیلیوں کی حالیہ مثال بحرالکابل اور قرن افریقہ میں پلیٹوں کی سطح میں ہونے والی تبدیلیاں ہیں!

آپے مراقبہ کرتے ہیں!

بیداری اور نیند دونوں حالتوں میں معاون ہوتی ہے۔

نیند کی کمی یا بے خوابی:

نیند کی کمی یا بے خوابی یا گہری نیند نہ آنا موجودہ دور کے عام مسائل ہیں۔ نیند کی کمی صحت اور موڈ کے کئی مسائل کا سبب بن رہی ہے۔ مراقبہ سے نیند کی کمی یا بے خوابی کی شکایت دور ہو سکتی ہے۔ مراقبہ کرنے سے گہری نیند آتی ہے۔ ایسی چند گھنٹوں کی نیند کے بعد آدمی خود کو فریش اور توانا محسوس کرتا ہے۔ تازگی، خوشی اور توانائی کے یہ احساسات دراصل نیند سے پہلے یادوں میں کسی وقت چند منٹ کے مراقبہ کا نتیجہ ہیں۔



میں ایسے کئی لوگوں کو جانتا ہوں جو بے خوابی یا کم خوابی کی وجہ سے نیند کی گولیاں استعمال کرتے تھے، طویل عرصہ تک استعمال کی وجہ سے کئی افراد نیند کے لیے ان ادویات پر ہی انحصار کرنے لگے۔ دواؤں پر اس انحصار Dependency سے وہ فکر مند تھے اور چاہتے تھے کہ انہیں دواؤں کے بغیر پہلے کی طرح گہری اور پرسکون نیند آنے لگے۔ میں نے ایسے کئی افراد کو مراقبہ اور اس کے ساتھ اسمائے الہی اور درود شریف کا ورد

اگر مجھ سے یہ سوال کیا جائے کہ

اسٹریس اور ڈپریشن سے نجات مراقبہ کے ذریعہ ممکن ہے تو میرا جواب ہو گا

جی ہاں.... یقیناً

میرے اس یقین کی بنیاد میرے اپنے کئی مشاہدات ہیں۔ مختلف عارضوں میں مبتلا کئی خواتین و حضرات کو میں نے بطور علاج مراقبہ تجویز کیے۔ ان عارضوں میں غصہ، مایوسی، احساس کمتری، خود اعتمادی میں کمی، خوف، کم خوابی، بے خوابی یا چھ سات گھنٹے سونے کے باوجود بے آرامی اور تھکن کا احساس، سستی، کابلی، پڑھنے سے بے رغبتی جیسے عوامل شامل ہیں۔

ان کے علاوہ اسٹریس، ٹینشن، ڈپریشن اور کئی نفسیاتی عارضوں میں بھی میں نے مراقبہ کے بہت مفید اثرات کا مشاہدہ کیا ہے۔ کسی عارضے سے نجات کے لیے مراقبہ کرنے والے خواتین و حضرات کی اکثریت نے مراقبہ کے فوری اثرات کے بارے میں تقریباً ایک جیسی کیفیات محسوس کی ہیں۔ ان لوگوں نے بتایا کہ مراقبہ کرنے سے انہیں بہت سکون کا احساس ہوا۔ جیسے تیز دھوپ میں چلتے ہوئے آپ کسی گھنے درخت کے سائے میں آجائیں، جیسے گرمی میں شدید پیاس میں آپ کو ٹھنڈا پانی مل جائے یا جیسے بہت تھکن کے عالم میں نرم و آرام دہ بستر مل جائے۔

کئی خواتین و حضرات کی کیفیات سے یہ بات واضح ہوئی کہ مراقبہ ایک سکون بخش عمل ہے۔ یہ سکون بخشی

الگ ہو جائے گا۔ اگر یہ عمل جاری رہا تو ایک نیا سمندر آہستہ آہستہ بن جائے گا۔ یہ بحیرہ احمر سے مل جائے گا اور اس کا پانی اس میں آجائے گا۔

سائنسدان اس بات پر اتفاق

کرتے ہیں کہ اٹلانٹک

جیسے بڑے بڑے

موجودہ سمندر

تب پیدا ہوئے

تھے جب

کروڑوں سال قبل

ماضی میں بڑے براعظم

ٹوٹ کر ایک دوسرے سے الگ

ہو گئے تھے۔ بلکہ سائنسدانوں کا کہنا ہے

کہ شمالی امریکہ اور یورپ کے براعظم اب بھی ایک

دوسرے سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔ ماہرین کے بقول گو

کہ پلیٹ کی تقسیم کا یہ عمل کئی ہزار سال میں مکمل ہوتا ہے

اور ان کی رفتار کچھ اتنی ست ہوتی ہے جتنا کہ نائون کے

بڑھنے کی رفتار ہوتی ہے۔ یہ صرف ایک سال میں صرف

چھ انچ (147 ملی میٹر) فاصلہ طے کرتی ہیں۔ لیکن تحقیق

سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس دوران مسلسل زلزلوں اور

آتش فشاں پہاڑوں کے پھٹنے سے یہ تبدیلی تیزی سے

نمودار ہو رہی ہے۔

ارضیاتی تبدیلیوں کے ادارے انٹرنیشنل

آن کلائمٹ چینج IPCC کی سالانہ رپورٹ کے مطابق

درجہ حرارت میں اضافہ، گلیشیر اور قطبین کی برف کے

پگھلنے سے ان پلیٹوں کی حرکت میں اضافہ بھی ہو سکتا ہے

جس سے مجموعی طور پر دو سو ستاون سے نو سو سترہ ملی میٹر

سالانہ کی رفتار سے ساحلی زمین سمندر کی نذر ہو سکتی ہے۔

صدیوں میں نہیں تو دہائیوں میں پڑنے والی سب سے بڑی دراڑ ہے۔ امید کی جاسکتی ہے کہ یہ دراڑ افریقہ میں ایک اور سمندر کا روپ دھار سکتی ہے۔ ماہرین

ارضیات کے مطابق ایک سال پہلے

پڑنے والی یہ دراڑ بحیرہ

احمر تک پہنچ سکتی

ہے اور اس کی

وجہ سے ایتھوپیا

اور ایریٹریا کا

علاقہ جسے

قرن افریقہ Horn of

Africa کہا جاتا ہے، باقی افریقہ سے

الگ ہو جائے گا۔



مستقبل بعید میں زمین کی ممکنہ حالت

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ اگر ایسا ہوا تو زمین میں یہ خلیج ایک سمندر کی شکل اختیار کر لے گی۔ انہوں نے اس بات پر حیرت کا اظہار کیا کہ صرف تین ہفتے میں ساٹھ کلو میٹر طویل یہ دراڑ بنتی ہی چلی گئی۔

تجزیاتی رپورٹوں کے مطابق یہ دراڑ اتنی تیزی سے بڑھ رہی ہے کہ اس کی مثال پہلے نہیں ملتی۔ اس دراڑ سے زمین کی گہرائی میں ہونے والی تبدیلیوں کا مشاہدہ کیا جاسکتا ہے جہاں پر افریقہ کی میکلائک پلیٹ عرب کی میکلائک پلیٹ سے دور ہٹ رہی ہے، جس کی وجہ سے زمین کی سطح میں کھینچاؤ پیدا ہو رہا ہے اور وہ چوڑی ہو رہی ہے۔ جیسے جیسے دراڑ نمودار ہو رہی ہے، پگھلا ہوا لاوہ سطح کے نیچے سے ابل کر باہر آ رہا ہے اور سخت ہو کر سمندر کی سخت سطح میں تبدیل ہو رہا ہے۔

آکسفورڈ یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر ٹم رائٹ کا کہنا ہے کہ اگر یہ دراڑ اسی طرح بڑھتی گئی تو ہارن آف افریقہ (horn of Africa) آہستہ آہستہ باقی براعظم سے

تجویز کیا۔ الحمد للہ چند روز کی اس مشق کے بعد ہی ان کی نیند بہتر ہونے لگی۔

ڈسٹرب نیند کی شکایت کرنے والے ایسے افراد کی بڑی تعداد نے مجھے بتایا کہ ڈھائی سے تین ہفتے اس طرح مراقبہ کرنے سے ان کی نیند بہت بہتر ہو گئی۔ چند ہفتوں کے مراقبہ کے بعد نیند کی گولیوں کی ضرورت نہ رہی۔ ایسے کئی افراد نے اپنے ڈاکٹروں سے مشورے کے بعد نیند کی دوائیں لینا چھوڑ دیں۔

نیند کی کمی یا بے خوابی کی شکایت کو درست انداز میں مراقبہ کے ذریعہ دور کیا جاسکتا ہے۔

خوف (Phobia):

بیرونی خطرات سے آگہی اور ان سے بچاؤ کے لیے قدرت نے انسانوں میں کئی جذبے رکھے (Inbuilt کئے) ہیں۔ ان میں خوف بھی شامل ہیں۔ کئی عوامل کی وجہ سے خوف محض ایک دفاعی جذبہ نہیں رہتا بلکہ ایک مرض یا نفسیاتی لحاظ سے امراض بھی بن جاتا ہے۔

خوف میں مبتلا شخص نا صرف کہ معمول کے مطابق اپنی معاشرتی اور معاشی ذمہ داریاں ادا کرنے میں بہت دشواریاں محسوس کرتا ہے بلکہ خوف کی اس زیادتی کی وجہ سے کئی جسمانی بیماریوں میں بھی مبتلا ہو سکتا ہے۔

جذبائی عدم توازن پر ہونے والی اکثر کیفیات تقریباً یکساں جسمانی بیماریوں کا سبب بنتی ہیں۔ ان میں جسم میں درد، ہائی بلڈ پریشر، ذیابیطس، ہارٹ ایک، نظام ہضم کی خرابیاں وغیرہ شامل ہیں۔

خوف (Phobias) کی مختلف اقسام ہیں۔ ان میں

کسی حادثے کا خوف، کسی شخص کا خوف، کسی جگہ کا خوف، کسی جانور کا خوف، بلندی یا نشیب کا خوف، بند جگہوں کا خوف، اندھیرے کا خوف، ناکامی کا خوف، کسی عزیز ہستی سے چھڑ جانے کا خوف، کیرئیر کے بگڑ جانے کا خوف شامل ہیں۔

بند جگہ کا خوف:

کسی ایک یا زیادہ خوف (Phobias) کی وجہ سے متاثرہ فرد کے معمولات کم یا زیادہ متاثر ہو سکتے ہیں مثال کے طور پر بند جگہوں کے خوف میں مبتلا افراد بند گاڑی



یا ہوائی جہاز میں سفر کرنے سے کتراتے ہیں۔ ملٹی اسٹوری بلڈنگ میں لفٹ میں سوار نہیں ہوتے بلکہ سیڑیاں استعمال کرنا چاہتے ہیں۔ ملٹی اسٹوری بلڈنگز میں لفٹ میں سوار نہیں ہوتے اور سیڑھیاں استعمال کرنا چاہتے ہیں۔

اس قسم کے خوف میں مبتلا اکثر افراد ہوائی جہاز میں جا کر آرام سے بیٹھ سکتے ہیں لیکن جیسے ہی جہاز کے دروازے بند ہوتے ہیں یہ شدید گھبراہٹ اور پریشانی محسوس کرتے ہیں۔ ایک صاحب نے مجھے بتایا کہ ایک بار جہاز

میں

کے دروازے بند ہونے پر انہوں نے گھبراہٹ کے مارے چیخا چلانا شروع کر دیا۔ انہیں جہاز کے عملے نے اور ساتھی مسافروں نے تسلیاں دے دے کر بڑی مشکلوں سے خاموش کروایا۔

اس واقعہ کے بعد ان صاحب نے ہوائی سفر سے گویا توبہ کر لی تھی۔ اندرون ملک وہ ٹرین سے سفر کرنے لگے۔ اس دوران انہیں روزگار کے لیے دوئی جانے کا چانس مل۔ اب وہ ہوائی سفر سے سخت خوف زدہ تھے اور سمجھ رہے تھے کہ جہاز کے دروازے بند ہونے پر انہیں ہارٹ ایک ہو جائے گا۔

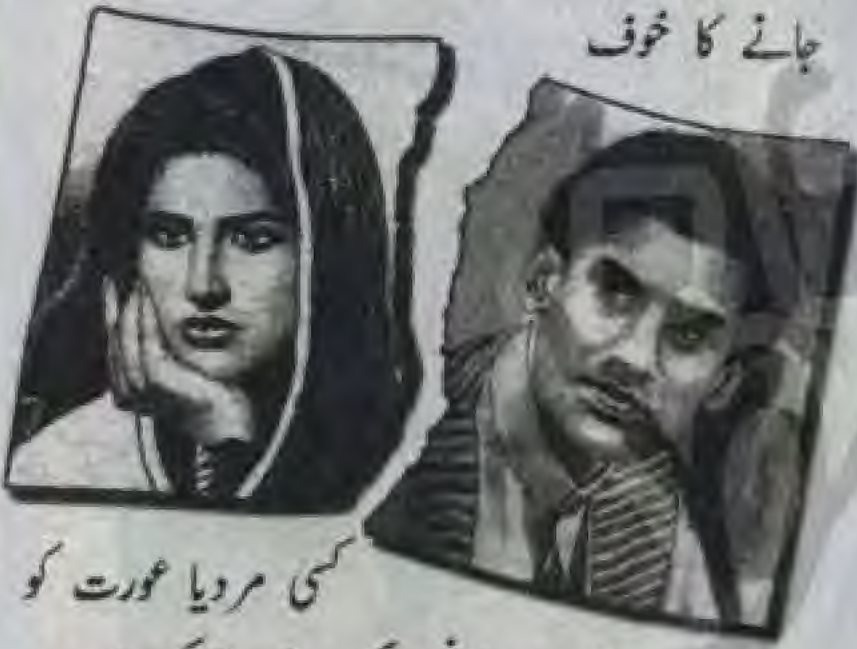
یہ صاحب اپنے اس مسئلے کے ساتھ میرے پاس مطب میں تشریف لائے۔ میں نے ان کا حال سن کر انہیں قرآنی آیات، اسمائے الہی اور درود شریف کے ورد کے ساتھ ساتھ صبح اور رات میں مراقبہ بھی تجویز کیا۔ ان صاحب نے میری تجاویز پر دلجمعی کے ساتھ عمل کیا۔ تین ہفتے باقاعدگی سے ورد اور مراقبہ کرنے کے بعد بند جگہوں سے ان کا خوف کافی حد تک کم ہو چکا تھا۔

اس علاج کے چوتھے ہفتے وہ دوئی جانے کے لیے کچھ گھبراہٹ کے ساتھ ہوائی جہاز میں سوار ہوئے۔ میں نے انہیں ہوائی جہاز میں بھی مراقبہ کرنے کے لیے کہا تھا۔ جہاز میں اپنی نشست پر بیٹھ کر دروازے بند ہونے سے پہلے انہوں نے اس وقت کے لئے میرا تجویز کردہ ایک مراقبہ شروع کر دیا۔ تھوڑی دیر بعد جہاز کے دروازے بند ہوئے۔ جہاز آہستہ آہستہ چلتا ہوا رن وے تک آیا اور پھر تیزی سے دوڑنا ہوا فضا میں بلند ہو گیا۔ ماضی کے برعکس اس دن ہوائی جہاز کے دروازے بند ہو جانے کے باوجود انہیں کوئی خوف قطعاً محسوس نہ ہوا۔ ان صاحب نے دوئی پہنچ کر مجھے فون پر اپنے سفر کی روداد سنائی۔ میں نے انہیں مبارکباد دی اور اللہ کا شکر ادا کیا۔

رشتے ٹوٹ جانے یا

تعلق ختم ہو جانے کا خوف:

زندگی میں کوئی رشتہ یا کوئی تعلق سب سے زیادہ اہم ہو جاتا ہے۔ ایسے تعلق کے ٹوٹ جانے یا اس سے چھڑ جانے کا خوف



کسی مرد یا عورت کو شدید پریشانی اور کرب میں مبتلا کر دیتا ہے۔ اس قسم کے خوف میں کسی بھی عمر کے مرد یا خواتین مبتلا ہو سکتے ہیں تاہم نوجوان اور خواتین اس میں زیادہ مبتلا دیکھے گئے ہیں۔ ایسے بچے یا نوجوان جن کے والدین کے درمیان مسلسل لڑائی جھگڑے رہتے ہوں، رشتے ٹوٹنے کے خوف میں زیادہ مبتلا ہوتے ہیں۔ لڑکیاں اور عورتیں جیون ساتھی اور سرسالی رشتوں کے بارے میں بہت زیادہ حساس ہوتی ہیں۔ بعض خواتین کسی وجہ سے یا کبھی محض اپنے کسی وہم کے باعث اپنے جیون ساتھی کی ناراضگی یا اس سے چھڑ جانے کے خوف میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک بہت اذیت ناک کیفیت ہوتی ہے۔

یہ خوف شدید ذہنی اور اعصابی دباؤ حتیٰ کہ ڈپریشن تک کا سبب بن سکتا ہے۔ اس قسم کے مختلف خوف (Phobias) کا مقابلہ کرنے اور اس سے نجات کے لیے بھی مراقبہ سے بہت زیادہ مدد مل سکتی ہے۔

ناکامی کا خوف:

بے جا خوف کسی بھی قسم کا ہو تکلیف دہ یا نقصان دہ ہے تاہم ناکامی کا خوف کئی بار سو فیصد یقینی کامیابی سے بھی



محرومی کا سبب بن سکتا ہے۔ ناکامی کے خوف میں مبتلا افراد پہل کرنے (Initiative لینے) اور ذمہ داری اٹھانے سے کتراتے ہیں۔ وہ یہی سوچتے رہتے ہیں کہ محنت کرنے یا پیسہ لگانے کے باوجود فاقاں کام میں کامیابی نہ ہوئی تو کیا ہو گا۔ ناکامی کا خوف کئی بار یقینی کامیابی سے بھی محرومی کا سبب بن سکتا ہے۔ اس خوف میں مبتلا اکثر لوگ ترقی

سے محروم رہتے ہیں۔ مجھے اپنے مطب میں اور دوسرے مقامات پر بھی ایسے کئی افراد سے ملنے کے مواقع ملے۔ ناکامی کے خوف کی وجہ سے سخت پریشان تھے۔ آگے بڑھ کر کام کرنے، عملی اقدام سے گھبراتے تھے۔ ایسے افراد میں زیادہ تر تعداد مردوں کی تھی۔

ان کیفیات میں مبتلا جن لوگوں نے بعد میں مشورہ طلب کیا۔ میں نے ان کی حوصلہ افزائی کے لیے دیکھ بھلے اقدامات کے علاوہ انہیں مراقبہ کی تلقین بھی کی۔ کچھ وقت تو لگا لیکن ان میں سے اکثر ناکامی کے خوف سے نجات پانے میں کامیاب ہو گئے۔ ایسے ہی ایک صاحب آج ماشاء اللہ اپنا کاروبار بہت کامیابی سے چلا رہے ہیں۔ نئے نئے رسک بھی اب بے خوفی سے لیتے ہیں اور خوش رہتے ہیں۔ اپنے کئی مشاہدات کی وجہ سے میرا اس بات پر اعتماد ہے کہ خوف سے نجات پانے کے لیے مراقبہ بہت مفید و معاون ہے۔

(جباری ہے)



نہند کی کمی

ایک صحت مند جسم کیلئے صحت مند ذہن کا ہونا ضروری ہے۔ بے شمار تکالیف جیسے سر درد، حافظے کی کمزوری، ذہن شکن، بصارت کی کمزوری، ذہنی دباؤ، بلڈ پریشر، موٹاپا اور امراض قلب وغیرہ نہند کی طرف سے لاپرواہی برتنے کی وجہ سے ہو سکتی ہیں، اگر نہند کی کمی کا تذکرہ کیا جائے تو کئی تکالیف اور بیماریاں خود بخود دور ہونے لگتی ہیں۔

ہمارا مدافعتی سسٹم رات کو دوران نہند اپنے آپ کو امراض سے مقابلہ کے لیے تیار کرتا ہے لہذا رات کے وقت نہند کی اہمیت زیادہ ہے۔ رات کی نہند کی کمی بر اور استمدافعتی نظام پر اثر انداز ہوتی ہے۔ ماہرین کے مطابق ایسے افراد جو روزانہ گھنٹوں سے کم سوتے ہیں۔ ان کا مدافعتی نظام متاثر رہتا ہے۔ رات میں بھرپور نہند کی کمی دیگر کئی پیچیدگیوں کی وجہ بن سکتی ہے جن میں یادداشت سے منسلک بیماریاں جیسے الزائمرز وغیرہ شامل ہیں۔ بھرپور نہند کا لازمی دورانیہ حافظہ کو مستحکم رکھنے کے لیے بھی ضروری ہے۔ ماہرین کے مطابق رات کے اوقات میں کم نہند یا اس میں خرابی، طبیعت میں سستی کے علاوہ موٹاپے، بلڈ پریشر، ذیابیطس اور امراض قلب کا بھی سبب بن سکتی ہے۔

باطنی تربیت:

سلسلہ طریقت میں تربیت کے دوران ایک مرید جیسے جیسے لا شعوری اور باطنی معاملات میں آگے بڑھتا ہے اس کی نظر بیدار ہونے لگتی ہے۔

اس کیفیت کو کشف کا نام بھی دے سکتے ہیں۔

تربیت کے ابتدائی مرحلوں میں تو عموماً کشف نہیں ہوتا، محض سمجھانے کے لیے یہاں کشف کا نام لیا گیا ہے۔ ابتدائی صورتوں

میں دوران مراقبہ یا دوران خواب، ایسی کیفیات ہو سکتی ہیں کہ کوئی شاگرد خود کو

بہت زیادہ کامیابیاں حاصل کرتے ہوئے دیکھے اور اس طرح کی صورت حال میں ایک آدمی کا بھٹکنا بہت آسان ہے۔ لا شعوری کیفیات کے حوالے سے یہ بہت نازک

مرحلہ ہے۔ مراقبہ اور سلسلہ کے دوسرے اسباق

کرتے ہوئے شاگرد کو، مرید کو بہت زیادہ محتاط رہنے کی ضرورت ہے اور خود کو مسلسل

مرشد سے وابستہ رکھنے اور ان سے رہنمائی لیتے رہنے کی ضرورت ہے۔ اپنی تربیت کے

ابتدائی دور میں ہر مرید ایک خام مال کی طرح ہوتا ہے۔

مرشد اپنی رہنمائی، محنت، توجہ اور تصرف سے اس

خام مال کو اعلیٰ قدر والا بناتے ہیں۔ دوران مراقبہ یا دیگر اسباق کے

دوران اگر کوئی مرید کسی خاص کیفیت سے گزر رہا ہو، اسے کچھ مشاہدے

ہو رہے ہوں تو ان باتوں کو اپنے لیے کوئی خاص پیغام یا اپنے لیے کوئی مقام نہیں سمجھنا چاہیے یعنی اسے یہ نہیں

سمجھنا چاہیے کہ اسے کوئی مقام عطا کیا جا رہا ہے۔ اس طرح

سلسلہ عظیمہ

کی

تعلیمات

چھٹا حصہ

سلسلہ معظمیہ کے اراکین کو روحانی علوم کی مبادیات سے آگہی فراہم کرنے کے لیے، قرآن پاک کی آیات میں غور و فکر کی ترغیب دینے اور معلم و محترمی اعظم حضرت محمد ﷺ کے ارشادات کی روشنی میں اپنی شخصیت کی تعمیر کی طرف متوجہ کرنے کے لیے مرکزی مراقبہ ہال کراچی میں قلندر شعور اکیڈمی کے زیر اہتمام ستمبر 2010ء سے ہر ماہ ایک خصوصی نشست منعقد ہو رہی ہے۔ اس نشست میں ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی آن لائن لیکچر دیتے ہیں۔

اس لیکچر میں پاکستان کے ستر سے زائد شہروں سے سینکڑوں خواتین و حضرات شریک ہوتے ہیں۔ پاکستان کے علاوہ مشرق وسطیٰ، برطانیہ، ڈنمارک، امریکہ، کینیڈا میں یہ لیکچر آن لائن ہوتا ہے۔

سلسلہ معظمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے مئی 2012ء میں یہ ہدایت فرمائی ہے کہ اس آن لائن لیکچر کی تھیں روحانی ڈائجسٹ کے علم دوست قارئین کے لیے بھی ہر ماہ پیش کی جائے۔

اس لیکچر پر قارئین کے تاثرات بھی ان صفحات میں شائع کیے جاسکتے ہیں۔

کے خیالات کو اہمیت نہیں دینی چاہیے اور مرشد سے ان کیفیات کا مطلب سمجھنا چاہیے اور مرشد جیسا فرمائیں، اس کے مطابق سوچنا یا عمل کرنا چاہیے۔

باطنی تربیت کے تمام مراحل خواہ ان کا تعلق تربیت کے ابتدائی مراحل سے ہو۔ درمیانی مراحل سے ہو یا اعلیٰ مراحل سے ہو۔ یہ تمام مراحل صرف مرشد سے وابستہ ہیں یعنی یہ معاملات مرید اور مرشد کے درمیان ہیں۔

اگر مرشد نے اراکین سلسلہ عظیمیہ میں سے کسی کو باضابطہ طور پر اجازت مرحمت فرما کر اس کا اعلان فرمادیا ہو تو وہ مجاز بزرگ بھی سلسلہ کے اراکین کی کیفیات سن کر انہیں کوئی ہدایت دے سکتے ہیں۔

نوٹ: تاحال مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی جانب سے سلسلہ عظیمیہ کے کسی رکن کے باعجاز ہونے کا اعلان نہیں کیا گیا۔

سلسلہ عظیمیہ کے تمام اراکین یہ بات نوٹ کر لیں کہ مراقبہ کی کیفیات یا اسباق کی کیفیات مرشد کے علاوہ کسی اور کو نہ بتائی جائیں۔

مراقبہ ہال:

سلسلہ عظیمیہ کے انتظامی امور کو چلانے کے لیے مراقبہ ہال کی صورت میں ایک نظام تشکیل دیا گیا ہے۔ مراقبہ ہال کی ذمہ داریوں میں اراکین سلسلہ عظیمیہ کے درمیان باہمی رابطوں کی سہولت بہم پہنچانا، اراکین سلسلہ اور مرکزی مراقبہ ہال کے درمیان رابطہ کا کام سرانجام دینا، اپنے شہر میں اراکین سلسلہ کیے لیے تعلیم و تدریس کی سہولت بہم پہنچانا، عام لوگوں کے لیے روحانی علاج اور خدمت خلق کے دیگر کام سرانجام دینا وغیرہ شامل ہیں۔ ان کاموں کی انجام دہی کے لیے ایک ٹیم کی ضرورت ہوتی ہے اور ہر ٹیم کے لیے ایک ٹیم لیڈر کی ضرورت ہوتی ہے۔ مراقبہ ہال کے ٹیم لیڈر کا نام نگراں

مراقبہ ہال ہے۔

نگراں مراقبہ ہال کا تقرر سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی طرف سے کیا جاتا ہے۔ نگراں مراقبہ ہال اپنے اپنے شہر میں، سلسلہ عظیمیہ کے مرشد کے انتظامی معاونین ہیں۔ نگراں مراقبہ ہال یا درس و تدریس وغیرہ کی کوئی بھی ذمہ داری سراسر ایک انتظامی اور خدمتی ذمہ داری ہے۔ ان ذمہ دار حضرات و خواتین کا کام انتظامی لحاظ سے مرشد کی اور مرکز کی معاونت کرنا ہے۔

سلسلہ عظیمیہ میں روحانی یا باطنی تربیت کے لیے مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب نے تاحال کسی کو اپنا خلیفہ ہونے کا اعلان نہیں فرمایا ہے۔ فی الوقت روحانی تربیت کا شعبہ خود مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے پاس ہے۔

نگراں مراقبہ ہال یا کسی اور ذمہ دار کو سلسلہ عظیمیہ کے کسی رکن کے باطنی تربیتی معاملات میں مداخلت کا کوئی حق نہیں دیا گیا ہے۔ کسی نگراں مراقبہ ہال کو یا کسی اور ذمہ دار کو اراکین سلسلہ عظیمیہ میں سے کسی کے روحانی معاملات میں ترقی یا تنزیل کر دینے کا بھی کوئی حق نہیں ہے۔ کسی نگراں مراقبہ ہال یا کسی اور ذمہ دار کو اراکین سلسلہ کے نجی معاملات میں دخل دینے کی بالکل اجازت نہیں ہے۔ نگراں مراقبہ ہال یا کسی اور ذمہ دار صاحب یا صاحبہ کو کسی کے باطن میں دیکھنے کی یا ایسا کوئی دعویٰ کرنے کی ہرگز اجازت نہیں ہے۔

ان نکات کی ابتداء میں ہی وضاحت اس لیے ضروری سمجھی گئی کیونکہ مرکزی مراقبہ ہال سے دور دوسرے شہروں میں رہائش پذیر اراکین کا رابطہ زیادہ تر نگراں مراقبہ ہال یا کسی دوسرے ذمہ دار سے ہی ہوتا ہے۔ سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین

عظیمی کی قربت نہ ہونے اور مرکز سے مکانی فاصلوں کی وجہ سے سلسلہ عظیمیہ کے بعض اراکین کسی نگراں مراقبہ ہال یا کسی اور ذمہ دار یا کسی استاد کے بارے میں کسی غلط فہمی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی فرماتے ہیں کہ سلسلہ کے اراکین کی لاشعوری یا باطنی تربیت کے لیے ابھی کسی نگراں مراقبہ ہال یا کسی اور شخص کو اجازت نہیں دی گئی ہے۔ نہ ہی کسی کو خلافت دی گئی ہے اور سلسلہ عظیمیہ کے کسی رکن کو بیعت لینے کی اجازت بھی نہیں دی گئی ہے۔

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب فرماتے ہیں کہ جب ان کی طرف سے ایسی کوئی اجازت کسی رکن سلسلہ کو دی جائے گی تو اس کا باقاعدہ اعلان کیا جائے گا۔

سلسلہ عظیمیہ کے اراکین میں باہمی رفاقت اور دوستی کی بنیاد اللہ اور اللہ کے رسول ﷺ کی محبت، مرشد کے ساتھ قلبی و روحانی تعلق اور سلسلہ عظیمیہ کے نظم و ضبط کی پابندی ہے۔

مرشد کریم حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کی زیر سرپرستی سلسلہ عظیمیہ کے تمام مراکز یعنی مراقبہ ہال، قلندر شعور اکیڈمی، ٹاؤن سیٹ اپ، روحانی لائبریری اور دیگر ادارے مرشد کریم کی ہدایت پر مرکزی مراقبہ ہال کے تحت کام کرتے ہیں۔ سلسلہ عظیمیہ کے تمام اراکین کو مرکزی مراقبہ ہال سے ملنے والی ہدایات پر صدق دل سے عمل کرنا چاہیے۔

سلسلہ عظیمیہ کے تمام اراکین بشمول نگراں مراقبہ ہال، قلندر شعور اکیڈمی کے اساتذہ اور دیگر ذمہ داران، سلسلہ عظیمیہ کے تمام انتظامی، تعلیمی، تبلیغی و دیگر امور میں مرکزی مراقبہ ہال سے ملنے والی رہنمائی اور ہدایات پر عمل کرنے کے مکلف یعنی پابند ہیں۔

تمام نگراں مراقبہ ہال ایک دوسرے کے ساتھی ہیں۔ ہر انسان میں خوبیاں بھی ہوتی ہیں اور خامیاں بھی ہوتی ہیں۔ ہمیں ایک دوسرے کی خوبیوں کو پیش نظر رکھنا چاہیے اور اپنے عظیمی بھائی بہنوں کی ان خوبیوں کا اچھے انداز میں دوسروں کے سامنے تذکرہ کرتے رہنا چاہیے۔ اگر کبھی سلسلہ عظیمیہ کے کسی رکن بالخصوص کسی ذمہ دار مثلاً نگراں مراقبہ ہال کی کوئی خامی، کوتاہی یا بے عملی وغیرہ سامنے آئے تو ان باتوں کو اس متعلقہ شخص کے احترام کو پوری طرح ملحوظ رکھتے ہوئے، اس کے سامنے بیان کر دینا چاہیے یا مرشد کریم کو مطلع کرنا چاہیے۔ ان باتوں کو عام گفتگو کا موضوع نہیں بنانا چاہیے۔

ہر نگراں مراقبہ ہال کو دوسرے نگراں مراقبہ ہال کی خوبیوں کا جائزہ لینا چاہیے۔ کسی نگراں مراقبہ ہال کو کسی دوسرے نگراں مراقبہ ہال پر نکتہ چینی کرنے یا ان کے شہر میں سلسلہ عظیمیہ کے انتظامی یا دیگر معاملات میں دخل دینے کا کوئی حق نہیں ہے۔ اگر کہیں کوئی اختلافی صورت درپیش ہو تو اس معاملہ کو بلا تاخیر مرشد کے سامنے پیش کیا جائے۔ اختلافی صورت میں از خود کوئی رائے قائم نہ کی جائے اور دیگر اراکین سلسلہ کے سامنے کسی کو صحیح یا غلط ثابت کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔



اولیاء اللہ کی تعلیمات کو عام کرنے اور مثبت طرز فکر کی ترویج کے لیے

روحانی ڈائجسٹ

کی توسیع اشاعت میں تعاون فرمائیے۔

حضرت میاں میر علی رحمۃ اللہ

دوسرا حصہ

محمد اقبال جیلانی

حضرت میاں میرؒ ان صوفیائیں سے تھے جن کی ریاضت و عبادت اور نفس کشی تاریخ تصوف کا روشن باب ہے۔ لاہور میں رہ کر حضرت میاں میرؒ نے اپنے مریدوں کی اصلاح و فکر اور تہذیبِ نفس کر کے ایک ایسی جماعت پیدا کی جس سے رشد و ہدایت کے چشمے پھوٹے اور پورا پنجاب معرفت کے ان آبشاروں سے سیراب ہوا۔

وَعَلَى اللَّهِ

ترجمہ: ”میرا بھروسہ صرف اللہ پر ہے۔“

PRIMEPACK Industries

S.I.T.E. , Hyderabad

Phone: (022)- 3880627

Fax : (022)- 3880381

شہنشاہ اکبر کی سلطنت عروج پر تھی جب حضرت میاں میرؒ نے پچیس سال کی عمر میں لاہور میں قدم رکھا۔ سلوک کی کئی منزلیں طے ہو چکی تھیں لیکن تشنگی ابھی تک دور نہیں ہوئی تھی۔ سیوستان کے پہاڑوں میں نہ کوئی مکتب تھانہ درس گاہ.... لاہور کے علمی ماحول میں قدم رکھا تو علوم کے کئی نئے دروازے کھلے ہوئے نظر آئے۔

لاہور پہنچ کر حضرت میاں میرؒ مولانا سعد اللہؒ کے حلقہ درس میں شامل ہو گئے۔ مولانا سعد اللہؒ اپنے شہر کے بے مثل عالم تھے۔ حضرت میاں میرؒ گئی سال تک حضرت کے فضل و کمال سے فیضیاب ہوئے۔ پھر مفتی عبدالسلام لاہوریؒ کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ مفتی عبدالسلام ایک طویل عرصے تک شاہی ملازمت سے وابستہ رہے تھے، بعد میں اس منصب سے الگ ہو کر درس و تدریس میں مشغول ہو گئے اور تقریباً پچاس سال تک بندگان خدا میں علم کی دولت تقسیم کرتے رہے۔ حضرت میاں میرؒ نے مفتی عبدالسلام لاہوریؒ سے اس طرح اکتساب علم کیا کہ استاد گرامی اپنے شاگرد پر ناز کیا کرتے تھے اور برسر مجلس فرماتے تھے کہ اللہ نے شیخ محمد کو وہ ذہن و ساعطا کیا ہے کہ لحوں میں ان پر علم کے رموز و نکات آشکار ہو جاتے ہیں۔ مفتی عبدالسلام لاہوریؒ کے علاوہ حضرت میاں میرؒ، مولانا نعمت اللہؒ کے حلقہ درس میں بھی شامل ہوا کرتے تھے۔ مولانا نعمت اللہؒ، مولانا سعد اللہؒ کے شاگرد تھے۔

حضرت میاں میرؒ نے تھوڑے ہی عرصے میں ان بزرگ سے معقولات اور منقولات کا علم حاصل کیا۔ یہاں تک کہ مولانا نعمت اللہؒ کے تمام پرانے شاگرد پیچھے رہ گئے اور مکتب میں داخل ہونے والا ایک نو وارد اپنے ساتھیوں پر سبقت لے گیا۔ حضرت مولانا نعمت اللہؒ، حضرت میاں میرؒ کے فہم و تدبر کے بارے میں فرمایا کرتے تھے۔ ”ہم کئی سال تک شیخ محمد کو پڑھاتے رہے اور اس

دوران انہوں نے ہم سے ہمارا علم لے لیا مگر اس طویل عرصے میں ہمیں ان کے اصل حالات کا علم نہیں ہو سکا۔“ یہ حضرت میاں میرؒ کی شخصیت کی گہرائی پر ان کے استاد گرامی کی کھلی ہوئی گواہی ہے جس سے اندازہ ہوتا ہے کہ حضرت میاں میرؒ معرفت کے رازوں کو دوسرے لوگوں سے کس قدر پوشیدہ رکھتے تھے۔

حضرت میاں میرؒ کا یہ معمول تھا کہ آپ دن کا اکثر وقت شہر سے باہر جا کر یاد حق میں مشغول رہتے تھے۔ جو دوست آپ کے ہمراہ ہوتے وہ بھی الگ الگ کسی درخت کے نیچے یا دالہی میں مشغول رہتے تھے۔ پھر جب نماز کا وقت آتا تو تمام ساتھی مل کر نماز باجماعت ادا کرتے۔ حضرت میاں میرؒ لوگوں کے میل جول اور اہل دنیا کی محبتوں سے ہمیشہ کنارہ کش رہتے تھے۔ آپ رات کو حجرے کا دروازہ بند کر کے قبلے کی طرف منہ کیے بیٹھے رہتے اور ذکر الہی میں مشغول رہتے۔

حضرت میاں میرؒ کا تعلق صوفیائے کرام کے اس گروہ سے تھا جو ذکر خفی کو پسند کرتے ہیں۔ تصوف کی اصطلاح میں ذکر خفی سے مراد اللہ کو اس طرح یاد کرنا ہے کہ قریب بیٹھے ہوئے شخص کو بھی یہ بات معلوم نہ ہو سکے کہ ذکر کرنے والا کسے پکار رہا ہے....؟

دوسرے گروہ کا طریقہ یہ ہے کہ وہ لوگ زور و شور کے ساتھ اللہ کا ذکر کرتے ہیں۔ یہاں تک کہ پوری خانقاہ کی آوازوں سے گونج اٹھتی ہے۔ حضرت میاں میرؒ ”ذکر خفی“ کے قائل تھے۔

آپ کے اس طرز عمل کی گواہی شہزادہ داراشکوہ نے اپنی تصنیف میں بھی دی ہے۔

ان دنوں ویرانے اور غیر آباد مقامات حضرت میاں میرؒ کی عبادتوں سے آباد ہو رہے تھے۔ ان دیرانوں میں نہ آپ کو بھوک کی فکر تھی نہ پیاس کی۔ بھوکے رہتے مگر اپنا

حال کسی پر ظاہر نہ ہونے دیتے۔ کوئی اگر کچھ لے کر بھی آتا تو اس خیال سے قبول نہ کرتے کہ کیا خبر یہ رزق یہ حلال ہے یا حرام....!

ایک دن ایسا ہی بے سرو سامانی کا عالم تھا کہ آپ کے حقیقی بھائی سیوستان سے آپ سے ملنے تشریف لائے۔ بھائی کو دیکھ کر حضرت میاں میرؒ بہت متفکر ہوئے۔ بھائی کے آنے کی خوشی بھی تھی اور یہ فکر بھی کہ کھانے کا بندوبست کیسے ہو گا۔ آخر آپ نے اپنے بھائی سے کہا

”تم میرے حجرے میں بیٹھ جاؤ تاکہ میں تمہارے لیے کھانے کا انتظام کروں۔“ یہ کہہ کر آپ ایک باغ میں پہنچ گئے۔ دو رکعت نماز ادا کی اور اپنے خالق کے سامنے دامن دعا پھیلا دیا....!

”اے اللہ! تیرے سوا میرا کوئی نہیں ہے۔ میں نے ہمیشہ تجھ پر ہی بھروسہ کیا ہے۔ اب بھی تجھ ہی سے کہتا ہوں کیونکہ تو نے اہل ایمان کو قرآن کریم میں خود بشارت دی ہے کہ.... تمہارا رزق اور جس کا تم سے وعدہ کیا گیا ہے، آسمان میں ہے۔ تجھے معلوم ہے کہ میرے گھر مہمان آیا ہوا ہے اور میں رسم میزبانی ادا کرنے کے قابل نہیں ہوں۔“ ابھی دعا مکمل نہیں ہوئی تھی کہ غیب سے ایک صدا سنائی دی۔ ”جب ہمارے سوا تمہارا کوئی نہیں تو پھر پریشان کیوں ہوتے ہو....؟“

یہ صدا ختم ہوئی تھی کہ آپ نے اپنے بھائی کو باغ کی طرف آتے ہوئے دیکھا۔

”تم یہاں کیوں آئے ہو....؟“ آپ نے بھائی سے پوچھا۔ ”میں تو تمہارے لیے کھانے کا بندوبست کرنے آیا تھا۔“ حضرت کے بھائی نے بتایا کہ ”آپ کے جانے کے بعد ایک شخص کھانا لے کر آیا تھا۔ وہ اب بھی حجرے میں بیٹھا ہے اور آپ کی واپسی کا انتظار کر رہا ہے۔ میں آپ کو بلانے آیا تھا۔“

آپ اپنے بھائی کے ساتھ حجرے میں پہنچے تو دیکھا، ایک نوجوان موجود ہے اور دسترخوان سامنے رکھا ہے۔ دونوں بھائیوں نے مل کر کھانا کھایا۔ نوجوان نے خالی برتن اٹھائے اور حجرے سے نکل گیا۔ بعد میں حضرت میاں میرؒ نے اپنے عقیدت مندوں کو یہ واقعہ سناتے ہوئے بتایا کہ یہ یقیناً فرشتہ تھا جو غیب سے امداد لے کر آیا تھا۔

جس طرح ریاضتوں اور عبادتوں کو صیغہ راز میں رکھنا آپ کا دستور تھا، اسی طرح کرامات کو چھپانا آپ کا قاعدہ تھا۔ کسی کی مدد کرنی ہوتی تو اس خاموشی سے کرتے کہ خود مدد پانے والے کو خبر نہ ہوتی۔

حضرت میاں میرؒ ایک واقعہ بیان کرتے ہیں۔

بھکر کے علاقے میں ایک درویش تھا۔ بھکر اور سیوستان کے علاقے میں ایک خاص رسم بہت مشہور ہے۔ وہ یہ کہ اگر کسی غریب کے پاس مویشیوں کا ریوڑ یا مال کا ریوڑ نہ ہو تو کوئی بھی شخص اس کی بیٹی سے شادی نہیں کرتا۔ اس علاقے میں ایک غریب شخص کی ایک لڑکی جو ان تھی مگر کسی نے بھی اس غریب لڑکی کے لیے نکاح کا پیغام نہ بھیجا۔ ادھر سے ایک فقیر روزانہ گزرتا تھا۔ وہ لڑکی اس فقیر کے رستے میں کھڑی ہو کر روزانہ اس فقیر کو دیکھتی۔ وہ پانی مانگتا تو وہ اسے پانی پلا دیتی۔ ایک روز اس لڑکی نے اپنی ماں سے کہا کہ یہاں سے ہر روز ایک فقیر گزرتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ وہ فقیر اللہ والا ہے۔ اگر تو اس سے بات کرے تو ہو سکتا ہے کہ میری مشکل دور ہو جائے۔ چنانچہ ایک دن اس لڑکی کی ماں راستے میں کھڑی ہو کر انتظار کرنے لگی۔ جب وہ فقیر وہاں سے گذرا تو اس عورت نے مؤذبانہ عرض کیا۔

”باباجی! آپ روز ادھر سے گزرتے ہیں۔ آپ ہم پر نگاہ کرم کریں کہ ہماری پریشانی دور ہو۔“ اس فقیر نے فرمایا ”تم کیا چاہتی ہو....؟“

”میری یہ ایک ہی بیٹی ہے۔ اس کے لیے کوئی پیغام نہیں آتا کیونکہ ہم بہت غریب ہیں۔ آپ دعا کریں کہ ہماری مفلسی دور ہو جائے ورنہ ہماری بیٹی اسی طرح گھر بیٹھی رہ جائے گی۔“

فقیر نے عورت کو ایک دکان دار کا پتہ بتایا اور کہا کہ تو اس دکاندار سے میری ضمانت پر جو بھی سامان ضرورت کا ہو لے جاتی کہ اونٹ، گھوڑے، برتن، کپڑے اور غلہ یعنی جو بھی ضرورت کی چیزیں ہوں، اس دکان پر آکر لے جانا مگر خبردار، ہر گز اپنے لیے ذخیرہ کر کے نہ رکھنا۔ اس طرح اس فقیر نے اس عورت کو بہت سا سامان دلوا دیا۔ عورت نے ہر قسم کی چیز وافر مقدار میں جمع کر لی اور چند ماہ کے اندر اندر اپنی بیٹی کی شادی بڑی دھوم دھام سے کر ڈالی۔ اس کے بعد وہ فقیر وہاں نظر نہ آئے۔

شہر کے سب لوگ بہت حیران تھے کہ اس قدر دھوم دھام کے ساتھ آج تک اس شہر میں کسی کی شادی نہیں ہوئی، اس مفلس کے پاس اتنی دولت کہاں سے آگئی.... ایک روز اس عورت کے دل میں لالچ آ گیا۔ اس نے اپنے دل میں ارادہ کیا کہ اب بیٹی کی شادی تو ہوئی کیوں نہ ایک سال کا غلہ اپنے گھر کے لیے بھی لا کر ذخیرہ کر لوں چنانچہ وہ دکان دار کے پاس گئی اور وافر مقدار میں اناج لے آئی۔ اتفاق سے دوسرے دن کسی چیز کی ضرورت پڑ گئی۔ بڑی امیدوں کے ساتھ دکان دار کی طرف گئی مگر یہ دیکھ کر ریان رہ گئی کہ وہاں نہ دکان ہے نہ دکان دار۔

کچھ دیر ادھر ادھر دیکھتی رہی اور پھر مجبور ہو کر واپس آگئی۔ کسی سے ذکر تو نہیں کیا لیکن کئی دن تک سوچتی رہی کہ آخر اس کا بھید کیا ہے....؟ چند روز بعد ایک دن فقیر کا ادھر سے گزر ہوا۔ وہ عورت اس فقیر کے قدموں میں گر پڑی اور عرض گزار ہوئی۔

”باباجی یہ بتائیے کہ یہ کیا معاملہ ہے....؟ دکان

غائب کیوں ہو گئی....؟“

فقیر نے کہا ”تم نے ذخیرہ کر کے دکان کو ضائع کر دیا اور اب بھید پوچھ کر فقیر کو ضائع کرے گی۔ بہتر ہے کچھ نہ پوچھو۔ وہ عورت کب ماننے والی تھی، برابر اصرار کرتی رہی۔ جب وہ فقیر مجبور ہو گیا تو اسے بتانا پڑا۔

”اگر تو ضرور ہی پوچھنا چاہتی ہے تو پھر میں یہ راز بتا دوں کہ میں خود ہی وہاں پر دکان دار تھا اور خود ہی یہاں فقیر ہوں۔ وہ دکان دار، وہ گھوڑے، اونٹ اور وہ سونا چاندی سب کچھ میں ہی تھا۔“

فقیر نے کہا اور غائب ہو گیا۔ بعض واقعات حال کتب ہیں کہ بھکر اور سیوستان کے وہ فقیر حضرت میاں میر محمود تھے۔

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ حضرت میاں میر ”موچی دروازہ لاہور کے ایک باغ میں بیٹھے تھے کہ اسی اثنا میں ایک شکاری آیا اور اس نے ایک فاختہ کا نشانہ لیا۔ نشانہ ٹھکانے پر لگا۔ فاختہ زمین پر گر گئی۔

حضرت میاں میر نے خادم سے فرمایا کہ فاختہ کو اٹھ کر لاؤ۔ جب خادم فاختہ کو اٹھا کر لایا تو آپ نے اس کے سر پر ہاتھ پھیرا۔ فاختہ نے ایک دم جھرجھری سی لی اور اڑ کر درخت پر جائیٹھی اور پھر بولنا شروع کر دیا۔ باغ میں پھر جان سی آگئی۔ اس کی خوشی شکاری سے دیکھی نہیں گئی۔ وہ جاتے جاتے پلٹا اور پھر نشانہ باندھنے لگا۔ آپ نے اسے منع کیا، روکنے کی کوشش کی لیکن شکاری نے آپ کی طرف حقارت سے دیکھا اور اپنی غلیل کو فاختہ کی طرف تان لیا۔ اسی وقت شکاری کے ہاتھ میں شدید درد اٹھا۔ غلیل اس کے ہاتھ سے چھوٹ کر گر پڑی۔ حضرت میاں میر اس کے قریب پہنچے اور فرمایا ”میں نے تجھے منع کیا تھا مگر تو نہ مانا۔ اسی کا یہ نتیجہ ہے کہ تو اس تکلیف میں مبتلا ہے۔“

شکاری آپ کے قدموں میں گر کر آپ سے معافی کا

خواستگار ہوا۔ آپ نے سے معاف کر دیا اور اس کی تکلیف جاتی رہی۔ یہ اور اس جیسی دوسری کرامات خوشبو کی طرح پھیلنے لگیں تو آپ کے پاس لوگوں کی آمد و رفت پڑھنے لگی۔ آپ شہرت کو ناپسند فرماتے تھے لہذا یہ صورت حال آپ کے لیے تکلیف کا باعث بننے لگی۔ آپ ایک روز خاموشی کے ساتھ رات کے اندھیرے میں اپنے حجرے سے نکلے اور سر ہند تشریف لے گئے۔ یہ سفر اتنی رازداری سے ہوا کہ آپ کے عقیدت مندوں کو بھی معلوم نہ ہو سکا کہ آپ کہاں تشریف لے گئے۔

حضرت میاں میر اس عزم کے ساتھ سر ہند تشریف لائے تھے کہ یکسوئی کے ساتھ عبادت کریں گے لیکن یہاں کی آب و ہوا آپ کو اس نہیں آسکی اور آپ سخت علیل ہو گئے۔ اجنبی شہر تھا، کوئی آپ کے حال سے واقف نہیں تھا اور اس پر یہ علالت! خود درای کا یہ عالم تھا کہ سخت پریشانی میں بھی آپ نے کسی کو مدد کے لیے نہیں پکارا۔ ایک صاحب حاجی نعمت اللہ نام کے، نہایت خدا ترس تھے۔ انہیں کہیں سے معلوم ہو گیا کہ لاہور سے کوئی درویش تشریف لائے ہیں اور ان دنوں سخت بیمار ہیں۔ وہ معلوم کرتے ہوئے آپ کی قیام گاہ پر پہنچ گئے لیکن اجازت کے بغیر اندر جانے کی ہمت نہیں تھی۔ اس انتظار میں باہر بیٹھ گئے کہ حضرت باہر تشریف لائیں گے تو ان سے اجازت طلب کریں گے۔ نماز کا وقت آیا اور گزر گیا۔ حاجی نعمت اللہ کو سخت تعجب ہوا کہ یہ کیسا درویش ہے جو مسجد جانے کے لیے بھی گھر سے نہیں نکلا۔ پھر فوراً ہی خیال آیا کہ شاید حالت اتنی خراب ہو کہ مسجد جانے کی بھی ہمت نہ ہوئی ہو۔ انہوں نے دروازے پر دستک دی۔ کوئی دروازے پر آیا یہ حضرت میاں میر تھے۔

”کون ہے بھائی....؟“

”حضرت، میرا نام نعمت اللہ ہے۔“

”یہاں کیوں آئے ہو....؟“

”مجھے معلوم ہوا ہے کہ آپ سخت علیل ہیں....؟“

”ہاں، کچھ دنوں سے طبیعت علیل ہے۔“

”مجھے موقع دیجیے، میں آپ کی ہر خدمت کے لیے تیار ہوں۔“

”بھائی، میری خاطر تم اپنا وقت کیوں خراب کرتے ہو۔ بیمار ضرور ہوں مگر جلد ٹھیک ہو جاؤں گا۔“

”مجھے اس سعادت سے محروم نہ کیجیے، اپنی خدمت کا موقع دیجیے۔“

”میں اپنی تنہائی میں کسی کو مغل ہونے کی اجازت نہیں دے سکتا۔“ آپ نے کہا اور دروازہ بند کر لیا۔

حاجی نعمت اللہ کو آپ کی یہ ادالہ پسند آئی کہ آپ کے حجرے کے سامنے ہی بیٹھ گئے۔ ادھر حضرت میاں میر کو حاجی نعمت اللہ کی خدمت نے ایسا متاثر کیا کہ آپ نے ان کے لیے حجرے کا دروازہ کھول دیا۔

حضرت میاں میر کی بیماریوں کا سلسلہ ایک عرصے تک جاری رہا۔ اس دوران حاجی نعمت اللہ نے تندہی سے حضرت میاں میر کی تیمارداری کی۔ ایک سال بعد حضرت میاں میر صحت یاب ہوئے تو آپ نے لاہور واپسی کا ارادہ فرمایا۔ حاجی نعمت اللہ سر ہندی کے لیے یہ خبر قیامت سے کم نہیں تھی لیکن روک بھی نہیں سکتے اور خود آپ کے ساتھ لاہور جا بھی نہیں سکتے تھے۔

نعمت اللہ!.... ایک روز حضرت میاں میر نے انہیں مخاطب کیا.... ہم ایک فقیر بے سرو سامان ہیں، مال و زر ہمارے پاس نہیں۔ ہاں، اگر تم کہو تو تمہیں دعاؤں کے تحفے دے سکتے ہیں۔

”میرے لیے اس سے بڑا اعزاز کیا ہو گا کہ آپ کے لب ہائے مبارک پر میرے لیے دعا ہو۔“

حضرت میاں میر نے حاجی نعمت اللہ سر ہندی کو

اپنے حلقہ ارادت میں شامل کیا۔ حاجی نعمت اللہ سرہندی آپ کے پہلے مرید ہوئے۔

حضرت میاں میر لاہور کی طرف روانہ ہوئے اور حاجی نعمت اللہ سرہندی یاد الہی میں مشغول ہو گئے۔ مرشد کا تصرف اتنا گہرا اور کامل تھا کہ کچھ ہی دن بعد حاجی صاحب کی یہ کیفیت ہو گئی کہ ان پر عالم ملکوت منکشف ہونے لگا۔ یہ ایسی دنیا تھی کہ اسے برداشت کرنے کے لیے مرشد کے سہارے کی ضرورت تھی اور مرشد قریب نہیں تھے۔ چنانچہ حاجی نعمت اللہ گھر آکر ایک بزرگ شیخ جمیل الدین کی خدمت میں پہنچ گئے اور عرض کیا:

”حضرت! مجھے ایک ایسا عالم دکھائی دیتا ہے جس کے دیکھنے سے ایک عجیب سی لذت حاصل ہوتی ہے۔ کیا یہ عالم ملکوت ہے...؟“

”حاجی! وہ عالم ملکوت نہیں جو تجھے نظر آتا ہے۔ اگر کچھ دن تیری یہی حالت رہی تو تجھے شدید نقصان پہنچے گا۔“ شیخ جمیل کی اس تنبیہ کے بعد حاجی نعمت اللہ کا اعتقاد ست پڑ گیا۔ انہوں نے اس عمل کو چھوڑ دیا جو انہیں حضرت میاں میر بطور خاص بخش کر تشریف لے گئے تھے اور تاکید کر گئے تھے کہ اس عمل کو جاری رکھیں۔

اس عمل میں جیسے ہی کمی آئی، لذت بھی جاتی رہی اور عالم ملکوت بھی نگاہوں سے اوجھل ہو گیا۔ گویا وہ سب کچھ چھن گیا جو نصیب ہوا تھا۔ ہاتھ اس دولت بے پایاں سے خالی ہوئے تو ادا سی نے دامن تھام لیا۔ مفلسی نے پاؤں پکڑ لیے۔ آنکھوں تلے اندھیرا چھا گیا۔ اب حاجی نعمت اللہ لاہور پہنچ گئے۔

سرہند سے واپس آنے کے بعد حضرت میاں میر محلہ باغبانپورہ میں سکونت پذیر تھے اور اپنے مریدوں کی اصلاح فکر میں مشغول تھے۔

حاجی نعمت اللہ حضرت میاں میر کے روبرو پہنچے تو

آپ ستاروں میں چاند نے بیٹھے تھے۔ آپ کے معتقد آپ کے کلام پر کان لگائے ہوئے تھے۔ حاجی نعمت اللہ سرہندی مجرم کی طرح سر جھکا کر کھڑے ہو گئے۔

”کیسے حاجی صاحب! کیا واقعہ پیش آیا جو آپ لاہور تک سفر کی صعوبت پر تیار ہو گئے...؟“

حضرت میاں میر کی قوت کشف نے کچھ نے بغیر سب کچھ جان لیا تھا، مرید نے پھر بھی ضروری سمجھا کہ جو کچھ اس پر گزری تھی، بے کم و کاست بیان کر دے۔ اس واقعے میں شیخ جمیل الدین کا نام بھی آیا۔

”جس درویش کے پاس تم گئے تھے، وہ جانتا ہی نہیں تھا کہ عالم ملکوت کیا ہے۔ اس نے تمہارے ساتھ دھوکہ کیا اور تم دھوکہ کھا گئے۔ جو مرشد کو چھوڑ کر ادھر ادھر بھٹکتے ہیں، ان کا حال یہی ہوتا ہے۔“

”حضرت، مجھے معاف کر دیجیے۔“

”ہم نے تمہیں یہ تحفہ دیا تھا مگر افسوس، تم نے قدر نہیں کی۔“ حضرت! سکونِ قلب عطا ہو گیا ہے۔ حضور، میں تو بس یہ جانتا ہوں کہ اسی لذت سے سرشار ہو جاؤں جس سے آپ نے مجھے ہم کنار کیا تھا۔

اچھا، تو پھر ٹھیک ہے، آج رات اس گوشے میں بیٹھ جاؤ۔ حضرت میاں میر نے حجرے کے ایک گوشے کی طرف اشارہ کرتے ہوئے فرمایا اور ایک اسم الہی بتا کر فرمایا کہ اس کا ورد کرتے رہو۔ تمہیں تمہاری کھوئی ہوئی لذت دوبارہ مل جائے گی۔

حاجی نعمت اللہ نے گوشہ پکڑ لیا۔ دل کو ایسی لگی تھی کہ رات بھر ندامت کے آنسو بہاتے اور اسم الہی کا ورد کرتے رہے۔ لذتوں کے ایسے سرچشمے پھوٹے کہ حجرے کے درو دیوار مہک اٹھے۔ وہ رات خوشبوؤں کے اسی جزیرے میں گزر گئی۔

بقیہ: صفحہ 215 پر ملاحظہ کیجیے

زیر نظر سلسلہ وار مضمون فراموشی زبان کی کتاب کے ترجمے سے ماخوذ ہے۔ اس مضمون کے ذریعے قارئین کرام حضرت امام جعفر صادق کی شخصیت کو بطور سائنسدان ملاحظہ کر رہے ہیں۔

دنیا کا مال و متاع: بہترین مشغلہ مال جمع کرنا ہوتا ہے۔ یہی لوگ ہیں جن کے بارے میں اللہ پاک نے فرمایا ہے کہ:

جابر بن حیان نے حضرت امام جعفر صادق سے دریافت کیا: جو لوگ دنیا کے مال و متاع کو سمیٹنے میں حرص سے کام لیتے ہیں، دوسرے جہان میں ان کی کیا حالت ہوگی...؟ کیا وہ جنت میں جائیں گے...؟

امام جعفر صادق نے جواب دیا: زندگی گزارنے اور

خاندان کی کفالت کے لیے جدوجہد ضروری ہے اور وہ لوگ جو اپنی زندگی میں وسائل مہیا کرنے کے لیے کام کرتے ہیں، خدا کی اچھی مخلوق ہیں اور ایسا کم ہوا ہے کہ ان لوگوں میں حرص پائی جائے۔ چونکہ یہ لوگ زحمت کش ہوتے ہیں، اپنی اور

اپنے خاندان کی روزی کے حصول میں بڑھانا چاہیے کیونکہ حرص شخص کے نظریے کے مطابق کسی محتاج کی مدد کے لیے ہاتھ نہیں دینا

دنیا میں اس طرح کے لوگ کسی چیز سے اتنی لذت

ہے وہ کم مدت میں زیادہ مال و دولت کا میسر آتا ہے۔

چونکہ تکلیف اٹھا کر اور حلال روزی کماتا کر تھوڑی مدت میں زیادہ مال و دولت اکٹھی نہیں کی جاسکتی، لہذا اس قسم کے لوگ ناجائز ذرائع استعمال کر کے نہایت ہی کم مدت میں زیادہ مال کمالیتے ہیں

ایسے لوگ جب ایک مرتبہ تجربہ کر لیتے ہیں کہ نہایت ہی قلیل مدت میں بہت سہولت جمع کیا جاسکتا ہے تو وہ بار بار یہ عمل دہراتے رہتے ہیں اور آخر کار ان میں مال جمع کرنے کی اتنی حرص پیدا ہو جاتی ہے کہ وہ زندگی کے

آخری حصے تک اسی کام میں لگے رہتے ہیں۔ ان کا

چھٹا

سمعیہ علوی

حضرت
امام جعفر صادق
ایک عظیم سائنسدان



لیکچر 29

ارتقا:

ہر نوع اس بات سے واقف ہو گئی کہ ہر نوع کے افراد مشترک ہونے کے ساتھ ساتھ جداگانہ حیثیت رکھتے ہیں۔ انفرادی حیثیت میں جب نوعوں نے اپنا ادراک کر لیا تو دوسرا سفر شروع ہوا۔

پہلا سفر نزولی تھا کائنات نے اوپر سے نیچے کی طرف میڑھیاں طے کیں اور جب کائنات نوعی اعتبار سے انفرادی شکل و صورت میں ظاہر ہو گئی اور ہر فرد نے اپنے وجود کا ادراک کر لیا تو صعودی سفر شروع ہو گیا۔ اس نزولی اور صعودی سفر کا نام ارتقا ہے۔ جس طرح عالم ارواح (نزولی حیثیت) سے عالم ناسوت تک کائنات کے سفر کو ارتقا کہتے ہیں اسی طرح عالم ارواح کی طرف لوٹنے کا نام

شعور کی سطح سے بلند ہو کر لا شعور میں تفرک کیا جائے تو سمجھ میں آ جاتا ہے کہ کائنات پر ایک واحد ہستی حکمران ہے۔ اس یکتا ہستی نے کائنات چلانے کے لیے ایک مربوط نظام بنایا ہے اس نظام کے تحت زندگی کی ابتداء اور انتہا کائنات کا سفر ہے۔ پہلی منزل میں کائنات نے خود کا ادراک کیا اور دوسرے قدم پر اس بات کی آگاہی حاصل کی کہ میں مخلوق ہوں اور میرا بنانے والا خالق اللہ ہے۔ تیسرے قدم پر کائنات نے نوعی اعتبار سے ادراک کیا۔ چوتھے قدم پر کائنات نے نوعی حواس کو الگ الگ سمجھا اور

کتاب لوح و قلم روحانی سائنس پر وہ منفرد کتاب ہے جس کے اندر کائناتی نظام اور تخلیق کے فارمولے بیان کیے گئے ہیں۔ ان فارمولوں کو سمجھانے کے لیے سلسلہ عظیمیہ کے سربراہ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی نے روحانی طلباء اور طالبات کے لیے باقاعدہ لیکچرز کا سلسلہ شروع کیا جو تقریباً ساڑھے تین سال تک متواتر جاری رہا۔ یہ لیکچرز بعد میں کتابی صورت میں شائع کیے گئے۔ ان لیکچرز کو روحانی ڈائجسٹ کے صفحات پر پیش کیا جا رہا ہے تاکہ روحانی علوم سے دلچسپی رکھنے والے تمام قارئین حضرات و خواتین ان کے ذریعے آگاہی حاصل کر سکیں۔

حالات میں بد نظمی پائیں اور مشاہدہ کریں کہ اچانک طوفان آگیا ہے اور سیلاب آگیا ہے یا زلزلہ گھروں کو برباد کر رہا ہے تو ان باتوں کو آپ دنیا کی بد نظمی پر محلول نہ کریں اور اس بات سے آگاہ رہیں کہ یہ غیر متوقع واقعات ایک یا کئی مستقل اور ناقابل تغیر قواعد کی اطاعت کا نتیجہ ہیں۔

ان قواعد سے ثابت ہے کہ مذکورہ واقعات وقوع پذیر ہوتے ہیں آج طبیعیات دان یہی عقیدہ رکھتے ہیں اور جعفر صادق اس لحاظ سے قابل احترام ہیں کہ انہوں نے ساڑھے بارہ سو سال پہلے یہ نظریہ پیش کیا تھا۔

ماہرین طبیعیات اور جیولوجسٹس (Geologists) کے بقول طوفان، زلزلہ اور آتش فشاں پہاڑوں کا پھٹنا کوئی انہونے واقعات نہیں ہیں بلکہ فطری قوانین کے تابع ہیں اور زلزلہ ہماری نظر میں غیر معمولی اس لیے ہے کہ ہم اس کے قانون سے مطلع نہیں ہیں۔

بنی نوع انسان کی نظر میں ہزاروں سال کے دوران غیر متوقع واقعات میں ایک واقعہ آب و ہوا کی تبدیلی تھا اور انسان اسے دنیا میں بد نظمی سمجھتا تھا کہ گرمیوں کے درمیان آب و ہوا فوراً تبدیل نہیں ہونی چاہیے لیکن آج کل آب و ہوا کی تبدیلی انسان کی نظر میں غیر متوقع نہیں ہے۔ وہ کرہ ارض کے گرد چکر لگانے والے مصنوعی سیاروں کی مدد سے آب و ہوا کی تبدیلی کی پیش گوئی کر لیتا ہے۔

زلزلے کا وقوع پذیر ہونا اور آتش فشاں کا پھٹنا بھی آب و ہوا کی تبدیلی کی مانند ہے اور جس دن انسان ان کے قوانین سے آگاہی حاصل کر لے گا تو وہ یہ پیش گوئی کر سکے گا کہ زلزلہ کس جگہ اور کہاں پر آئے گا اور کون سا آتش فشاں کس وقت ادا اگلے گا۔

(حساری ہے)

نہیں اٹھاتے جتنی وہ سیم و زر کو گننے میں اٹھاتے ہیں یا اس میں کہ ان کے پاس وسیع و عریض اراضی ہو۔

دوسرے جہان میں ان کی حالت وہی ہوگی جو کلام اللہ میں بیان کی گئی ہے۔ لیکن وہ لوگ جو روزی کمانے کے لیے مشقت کرتے ہیں اور اپنی حلال کمائی سے کچھ رقم جمع کرتے ہیں تاکہ بوقت ضرورت کام آسکے تو ایسے لوگ ہر گز حریص نہیں کہلاتے۔ یہ وہ لوگ ہیں جو قناعت پسند ہوتے ہیں اور انہیں اپنے پسماندگان کے مستقبل کی فکر ہوتی ہے وہ یہ سوچتے ہیں کہ اگر وہ دنیا سے چلے جائیں اور اپنے پسماندگان کے لیے کوئی چیز چھوڑ کر نہیں جائیں گے تو ان کے پسماندگان فقر و فاقے کا شکار ہو جائیں گے۔ اس قسم کے افراد جو اپنے بڑھاپے کی فکر کریں یا اس خیال سے کہ ان کی موت کے بعد ان کی بیوی بچے فقر و فاقے کا شکار نہ ہوں، ایسے لوگوں کو اللہ پاک اجر عنایت فرمائے گا اور اگر ان سے کوئی ایسا عمل سرزد نہ ہوا ہو جس کی وجہ سے وہ سزا کے مستحق ہوں تو وہ موت کے بعد جنت میں جائیں گے۔ زندگی میں قدم قدم پر یہی لوگ خدمت خلق کے کام انجام دیتے ہیں۔ یہی لوگ زراعت کرتے ہیں یہی لوگ بھیڑ بکریاں پالتے ہیں۔ پھلدار درختوں کی پرورش کرتے ہیں۔ گھر بناتے ہیں اور اپنی قوم کی ضروریات پوری کرتے ہیں۔ لیکن وہ لوگ جو حریص ہیں اور تمام عمر مال جمع کرنے کے علاوہ کوئی کام اور آرزو نہیں رکھتے، وہ اپنی قوم کے لیے کوئی مفید کام نہیں کرتے۔

حضرت امام جعفر صادق نے لگ بھگ بارہ صدیاں پہلے زلزلہ کے نظام کے بارے میں وہ بات فرمادی تھی جو موجودہ زمانے کے طبیعیات دانوں کے نظریے سے ذرا بھی مختلف نہیں ہے۔

امام جعفر صادقؑ نے فرمایا تھا۔ جب آپ دنیا کے

خطبہ عظمیٰ

یہ تو مجھے معلوم نہیں کہ میرا نام کب اور کیوں رکھا گیا البتہ یہ بات سمجھ میں آتی ہے کہ دنیا میں کوئی بھی چیز بغیر نام کے نہیں ہے، نام دراصل کسی شے کی شناخت کے لیے ضروری ہے، جس طرح دنیا میں لاکھوں کروڑوں چیزوں کے نام ہیں اور یہ نام ان چیزوں کی شناخت کراتے ہیں اسی طرح میرا نام بھی رکھا گیا۔ لاکھوں کروڑوں سال سے میں اسی نام سے جانا پہچانا جاتا ہوں۔ نام جس طرح انسانوں کی شناخت کے لیے مجبوری ہے اسی طرح پرندوں، چرندوں، درندوں، حشرات الارض اور درختوں کی شناخت کے لیے بھی مجبوری ہے۔

ایک جگہ بادام، انار، امرود، ناشپاتی، چیکو، سنگترہ، کیلا، آم اور پلنگی پڑے ہوئے ہوں اور الگ الگ نام نہ ہوں تو ہم بادام کو بادام نہیں کہتے۔

یہ حقیقت بھی سامنے ہے کہ جس طرح کبوتر کے انڈے سے کبوتر اور مرغی کے انڈے سے مرغی پیدا ہوتی ہے، بادام کے درخت پر بھی بادام لگتے ہیں۔ ایسا نہیں ہوتا کہ بادام کے درخت سے آم اور آم کے درخت پر امرود لگے ہوں۔ چوپائے اور دوپیروں پر چلنے والے افراد میں بھی نسلی سلسلہ تسلسل سے قائم ہے۔ دوپاؤں پر چلنے والے آدمی کے بچے دوپہی پیروں پر چلتے ہیں اور چار پیروں پر چلنے والے چوپائے کے بچے چار پیروں پر چلتے ہیں۔ دو پیروں پر چلنے والے آدمی کی جڑ اوپر ہوتی ہے جبکہ درختوں کی جڑیں نیچے زمین میں پھیلی ہوئی ہیں۔ درخت اور آدمی کا تجزیہ کیا جائے تو اس بات سے انکار کی مجال نہیں کہ آدمی ایک درخت ہے۔ درخت کی طرح نشوونما ہوتی ہے اور درخت کی طرح آدمی کی نسل چلتی ہے۔

میری کہانی کا آغاز یہ ہے کہ میں جنگل میں بے شمار درختوں کے ساتھ رہتا تھا۔ پیدا ہوا اور جوان ہوا۔ جوان

نظر آتا ہے جس خلا میں تصویر بنی ہوئی ہے اور ان خلائی تصویروں کے نام چاند سورج زمین آسمان پہاڑ سبزہ زار دریا وغیرہ ہیں۔ کاغذ کے چاروں طرف رنگ بھر دیے جائیں اور ہیز میں ایسے نقش و نگار بنا دیے جائیں جو سمندر کی تصویر کشی کرتے ہوں تو دیکھنے والا برملا پکار اٹھے گا کہ یہ سمندر ہے بصورت دیگر تمام نوعیں اللہ کا نور ہیں۔

پیشکش

ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً بیرون ممالک کے قارئین کرام جنہیں ای میل کی سہولت حاصل ہے۔ وہ روحانی بیگ رائٹرز کلب، قند سخن، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، سائنس کارنر Q&A، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی ایچ پی سی ایف ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریسز پر ایچ کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی ہر ای میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

ارتقاء ہے۔ ارتقاء کس طرح ہو رہا ہے۔ کائناتی سفر کس طرح طے کیا جا رہا ہے۔ کائناتی ارتقاء براہ راست حواس سے متعلق ہے اور حواس کا تعلق خیالات سے ہے۔ خیالات انفارمیشن ہے، لیکن یہ سمجھنا ضروری ہے کہ خیالات (اطلاعات) کا کہیں نہ کہیں سورس ہے۔ مخلوق کی زندگی کے تمام اعمال و حرکات جو سفر کا ذریعہ ہیں روشنی ہے۔ ہم روشنی کے ذریعہ دیکھتے ہیں۔ روشنی کے ذریعے سنتے ہیں۔ روشنی کے ذریعے سمجھتے ہیں۔ روشنی کے ذریعے چھوتے ہیں۔ بالفاظ دیگر ہمارے تمام حواس روشنی ہیں اگر درمیان میں سے روشنی کو نکال دیا جائے تو حواس ختم ہو جائیں گے۔ روشنی کی بساط ٹوٹ جائے تو پوری زندگی بکھر جائے گی۔ بنیاد نہیں ہوگی تو عمارت بھی نہیں رہے گی۔ روشنیوں کے جال پر راستہ بنا ہوا ہے۔ روشنیوں کے تار تار بننے کی طرح ہیں۔ تار ایک دوسرے سے اتنے قریب ہیں کہ ان کو الگ الگ نہیں دیکھا جاسکتا۔

ایک سفید کاغذ لے کر اس پر پینسل سے درخت کے نقش و نگار بنائیں۔ درخت کی تصویر کے خاکوں کے چاروں طرف رنگ بھر دیں آپ کو کاغذ پر درخت نظر آئے گا اگر کاغذ کے اوپر سے رنگ مٹا دیا جائے اور کاغذ کو سفید کر دیا جائے تو درخت نظر نہیں آئے گا۔ کاغذ پر روشنی ہے اور اس رنگ کے درمیان اس کی کائنات ہے۔ جس طرح کاغذ کے اوپر رنگ نے درخت کا احاطہ کیا ہوا ہے اسی طرح اللہ کے علم نے کائنات کا احاطہ کیا ہوا۔ جس طرح کاغذ کے اوپر درخت نظر آ رہا ہے جب کہ وہ خلا ہے۔ اسی طرح کائنات کا ہر ذرہ خلا کی صورت میں اللہ کے علم میں ہے اور اللہ کا علم اللہ کا نور ہے۔ جس طرح کاغذ پر رنگ کی موجودگی میں دیکھنے والے کو رنگ نظر نہیں آتا ہے درخت نظر آتا ہے اسی طرح کائنات کی شکل و صورت نظر آتی ہے لیکن نور نظر نہیں آتا۔ صرف کائنات کا وہ خلا

ہونے کے بعد میری نسل شروع ہوئی۔ آدمی کی نسل تو ایک ایک کر کے پھیلتی ہے۔ مگر میری نسل کے بیچ ایک وقت میں ہزاروں کی تعداد میں ہوتے ہیں۔ آدمی کے اندر ریڑھ کی ہڈی دراصل ایک تنا ہے جس پر آدمی کا سراپا قائم ہے اور درخت میں یہی ریڑھ کی ہڈی درخت کا تنا بن جاتی ہے۔ جوانی میں جب تناور ہوا تو سینکڑوں شاخوں پر

لاکھوں بچے نکل آئے جیسے انسانوں کے چہرے اور جسم پر بال آجاتے ہیں اور پھر میری شاخوں پر پھل آگئے، پھل لگ گئے تو چڑیوں کے لئے غذا کا بندوبست ہو گیا۔ نہیں معلوم کہاں کہاں سے پرندے آتے اور میرے دسترخوان پر سے خوب سیر ہو کر کھاتے اور اڑ جاتے ہیں۔ ایک من موہنی چھوٹی چڑیا آئی ادھر ادھر پھردی، چوں چوں بولی اور شاخ پر بیٹھ گئی اس نے خوب سیر ہو کر میرا پھل ”گو لڑی“ کھایا اور پھر سے اڑ گئی۔ فضا میں میلوں میل اڑتی رہی۔ پھر اسے رفع حاجت کی ضرورت پیش آئی۔ فراغت کے بعد میرا ایک بیج زمین پر گرا تو شروع میں میرے ننھے سے بیج نے (Sperm) کا کام کیا۔ زمین نے اسے اپنی گود میں سمیٹ لیا۔ زمین کی گود میں خشکاس سے چھوٹے بیج میں حرارت و برودت سے میرے اندر ایک نئی زندگی دوڑ گئی اور بالکل اس طرح جس طرح انسانوں میں نسلی سلسلے کا (Process) ہے۔

جیسے نطفہ جب رحم مادر میں داخل ہوتا ہے تو سیدھا ان نالیوں میں چلا جاتا ہے جو رحم کو داخلی راستے سے ملاتی ہیں۔ رحم کی نالیوں میں نطفہ مادہ جرثومی خلیہ سے مل کر ایک نیا خلیہ بناتا ہے، جسے عربی میں ”عَلَقَّة“ اردو میں لو تھڑا اور انگریزی میں Zygote کہتے ہیں۔ اس خلیہ میں تمام جینیاتی معلومات ہوتی ہیں۔ آدمی جینیاتی معلومات مردانہ نطفہ سے اور آدمی معلومات مادہ جرثومی خلیہ سے حاصل ہوتی ہیں۔

”عَلَقَة“ یا لوتھڑا اگلے چند دن ان نالیوں میں گزارتا ہے اور اس دوران مزید خلیوں میں تقسیم ہوتا رہتا ہے حتیٰ کہ ان خلیوں کی ایک گیند نما شکل (Blastocyst) بن جاتی ہے۔ علقہ کی مزید تقسیم در تقسیم اس گیند کے اندر بھی ہوتی رہتی ہے۔ گیند کے اندرونی خلیے مل کر جنین (Embryo) بناتے ہیں۔ یہ جنین گویا ایک بے جان بچے کے جیسی چیز ہوتی ہے۔ یہی جنین آگے چل کر ایک بچہ بنتی ہے۔ گیند کے بیرونی حصے میں جمع ہو جانے والے خلیے ایسی چادروں یا پردوں کی صورت اختیار کر لیتے ہیں جو کہ جنین کی حفاظت کا کام سرانجام دیتے ہیں۔ پانچویں دن یہ گیند یا (Blastocyst) نالیوں سے گزر کر رحم کے اندرونی حصے میں آ جاتی ہیں اور چھٹے دن رحم کی اندرونی دیواریں اتنی مضبوط ہو جاتی ہیں جو بچے کو اپنے اندر رکھنے کے قابل ہوتی ہیں اور جنین کو ماں کے خون سے توانائی ملنا شروع ہو جاتی ہے۔ جنین کے اندر خلیوں کی تقسیم جاری و ساری رہتی ہے اور اس کے ساتھ ساتھ ان کے اندر امتیازی صفات پیدا ہونا شروع ہو جاتی ہیں اور خلیے مخصوص شکلیں اختیار کرنے لگتے ہیں۔ جیسے کہ خون، گردے، نیس اور رگیں وغیرہ۔ اس مرحلے میں بچے کے ابتدائی نقش و نگار بننا شروع ہو جاتے ہیں۔

مچایا۔ میں نے کہا:

اسی وصف کو قائم رکھیں گے۔ میں اپنے ایثار کی داستان سنا کر اپنے منہ میاں مٹھو بننا نہیں چاہتا اس لیے یہ زیب و سائش، تعریف و توصیف اکڑ چھوں آدمی کو ہی زیب دیتی ہیں میرا ان باتوں سے کیا تعلق.....؟
اے اشرف المخلوقات آدمی!
یاد رکھ!

کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو چلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ۔

روحانی ڈائجسٹ 1/7، D-1، ناظم آباد۔ کراچی 74600

ہم آج کے جس ترقی یافتہ دور میں زندگی بسر کر رہے ہیں اس میں جہاں انسان نے مادی طور پر بہت زیادہ ترقی کی ہے وہاں شخصی اعتبار سے اس کے لیے کافی مسائل بھی پیدا ہوئے ہیں۔ ان مسائل کا دائرہ کار بہت وسیع ہے اور کہا جاسکتا ہے کہ آج کی مشینی زندگی سے انسانی زندگی کا ہر پہلو متاثر ہوا ہے۔

میں بھی آج کے دور کی بہت سی سہولتوں سے فیضیاب ہو رہا تھا مگر جسمانی اور ذہنی طور پر خود کو مکمل فٹ تصور نہیں کر رہا تھا۔ ایک دوست نے مشورہ دیا کہ عموماً ایسی کیفیت جسم میں آکسیجن کی کمی کی وجہ سے رونما ہوتی ہیں۔ تم بھی ناک کے ذریعے لمبے لمبے سانس لے کر منہ سے خارج کرو تو چند روز میں ہی تمہاری ذہنی اور جسمانی صحت بہتر ہو جائے گی۔ میں نے دوست کی باتوں پر عمل کیا تو مجھے لینے کے لیے پڑ گئے۔ مسئلہ یہ ہوا کہ میں نے چار پانچ دن لمبے لمبے سانسوں کی مشق کی تو ایک وہم سا ہو گیا کہ میرا دھیان ہر وقت سانس کی طرف رہتا ہے اور ذہن میں بیٹھ گیا کہ آدمی خود سانس لے تو سانس آتا ہے۔ اس خیال نے میری بھوک ختم کر دی۔ نیند کی کمی میں مبتلا ہو گیا۔ زبردست ڈپریشن کا شکار رہتا۔ جب تک سکون اور ادویات استعمال نہ کرتا تو اس وقت تک دھیان سانس کی طرف رہتا۔ ادویات استعمال کرنے کے باوجود دو سے تین گھنٹے سکون سے گزرتے۔ جب تک میں اپنے آپ کو مصروف رکھتا سکون میں رہتا۔

مسلسل اس حالت میں رہنے اور سکون اور ادویات کی وجہ سے گھر سے نکلنا بہت کم کر دیا تھا۔ عجیب و غریب کیفیات رہنے لگیں۔ دل کی دھڑکن میں اچانک اضافہ ہو جاتا، ہتھیلیوں کا نم ہونا خیالات کی بے ترتیبی اور کسی بھی کام سے فرار ہونے کی خواہش بھی ہر دم رہتی۔ شک اس حد تک ذہن پر مسلط ہو گیا تھا کہ اگر ہاتھ دھو تا تو کئی کئی

مرتبہ صابن سے ہاتھ دھونے کے باوجود یقین نہیں ہوتا کہ ہاتھ صاف ہو گئے ہیں، شک اور وہم سے عبادات بھی متاثر ہو رہی تھی۔ کئی کئی مرتبہ وضو کرنے کے باوجود مجھے میں رہتا کہ وضو درست نہیں ہوا۔ لباس کے معاملات بھی کچھ اسی قسم کے چل رہے تھے، گھر میں نماز کا لباس دوسرا اور عام لباس دوسرا ہوتا۔ بیڈیا کرسی پر نماز کے کپڑوں کے ساتھ بیٹھتا تو کوئی پاک صاف چادر بچھاتا۔ آہستہ آہستہ وہم اس قدر بڑھ گیا کہ غسل اور وضو میں ہی اتنا وقت صرف ہو جاتا کہ نمازیں قضا ہونے لگیں۔ ان تمام مسائل سے مجھ میں چڑچڑاہٹ اور غصہ بھی سرایت کرتا جا رہا تھا۔

ایک روز دوستوں کے ہمراہ ایک مذہبی تقریب میں جانا ہوا۔ دوران تقریب نماز کا وقفہ ہوا۔ لوگ نماز کے لیے وضو کرنے لگے، میں بھی وضو کرنے لگا۔ وضو خانے میں وضو کی جگہ کم تھی اور وضو کے انتظار میں لوگ زیادہ تھے۔ میں کافی دیر تک ہاتھوں، پیروں اور منہ پر پانی ڈالتا رہا اور لوگ میرے اٹھنے کا انتظار کرتے رہے۔ آخر ایک بزرگ نے کہا ”بیٹا دیر ہو رہی ہے اب آپ دوسروں کو بھی وضو کا موقع دیں۔“

میں نے کہا ”انکل بس تھوڑی دیر اور۔“ میری اس حرکت کو بہت سے لوگ دیکھ رہے تھے۔ ان لوگوں میں ایک نفسیات اور روحانیت کے ماہر بزرگ بھی موجود تھے۔ نماز ختم کی تو انہوں نے مجھے اپنے پاس بلایا اور مجھ سے انتہائی محبت سے کہنے لگے:

برخوردار....! وضو کے دوران میں نے آپ کو کچھ پریشان دیکھا تھا.... دراصل اس تقریب کا ایک مقصد یہ بھی ہے کہ ہم ایک دوسرے کے کام آئیں۔ انہوں نے اپنا تعارف کروانے کے بعد کہا کہ اگر آپ کسی مشکل میں ہیں تو مجھ سے بیان کیجیے شاید میں آپ کی کچھ مدد کر سکوں۔

میں نے جھجکتے ہوئے کہا۔ نہیں انکل ایسی کوئی بات نہیں....

وہ شفقت سے بولے.... دیکھیے! آپ بتانا نہیں چاہتے تو آپ کی مرضی۔ نہیں ایسا کچھ نہیں ہے۔

میں نے شرمندگی سے کہا۔ اچانک مجھے یوں محسوس ہوا کہ شاید یہ صاحب میری کچھ مدد کر پائیں۔ کیونکہ میں خود بھی ان تمام مسائل سے نکلنا چاہتا تھا۔

میں نے ان محترم بزرگ سے کہا کہ پروگرام کے بعد میں آپ کو اپنے مسائل کے بارے میں بتاؤں گا۔ اس پروگرام میں محبت، اخوت اور بھائی چارے کا درس دیا جا رہا ہے۔ آپ نے بھی اس کا ذکر کیا۔ شاید آپ میرے مسائل کا کوئی بہتر حل بتا سکیں۔

پروگرام کے اختتام پر میں ان صاحب سے ملا وہ بڑی اپنائیت سے ملے اور ہال میں لگی کرسی پر بیٹھتے ہوئے مجھے بھی بیٹھنے کو کہا اور کہنے لگے۔ اب تم اپنی کیفیات تسلی سے مجھے بتا سکتے ہو۔ ڈرنے اور پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔

میں نے سانس کی مشق سے لے کر وہم اور شک تک کی تمام روداد انہیں سنائی۔ وہ کچھ دیر خاموش بیٹھے رہے پھر بولے ”آپ نے سانس کی مشقوں کے بارے میں جو ذہن میں تصور بٹھایا ہے کہ لمبے اور گہرے سانس لینے سے مسائل جنم لے رہے ہیں، وہ درست نہیں۔ دراصل میری سمجھ میں جو بات آئی ہے وہ یہ ہے آپ شک اور وہم میں مبتلا ہیں۔ جس کی وجہ سے یکسوئی، اعتماد اور سکون سے دور ہوتے جا رہے ہیں۔

شک تمام ذہنی اور جسمانی بیماریوں کی جڑ ہے۔ جہاں شک کی بنیاد پڑ جائے وہاں اعتماد ختم ہو جاتا ہے اور جہاں انسان میں اعتماد ہو تو پھر کسی شک کی گنجائش باقی نہیں

رہتی۔ شک جیسی نفسیاتی بیماری میں مبتلا شخص ہر وقت کسی نہ کسی ذہنی الجھن میں مبتلا رہتا ہے اور اپنے دل کی تسلی کے لیے مختلف قسم کے حربے استعمال کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ مزید کئی الجھنوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ شک ہی وہم اور تشویش کو جنم دیتا ہے۔ وہم بھی ایک بہت بڑی نفسیاتی بیماری ہے، جس میں مبتلا شخص اپنے طور پر چیزوں کے معنی اخذ کر لیتا ہے جو کہ درحقیقت منفی یا غلط ہوتے ہیں۔ ایسی حالت میں انسانی ذہن اور اعصابی رابطوں میں بگاڑ کی سی کیفیت طاری ہو جاتی ہے جو کہ انسانی دماغ و جسم کے علاوہ دیگر شعبہ ہائے زندگی میں بھی نہایت بُرا اثر ڈالتی ہے۔

شک اور وہم سے ہی تشویش پیدا ہوتی ہے۔ کسی ایسی چیز کا خوف یا کسی ایسی بات کا خوف جو متوقع ہو اور فی الوقت موجود نہ ہو لیکن مستقبل میں اس کے ہونے کا امکان موجود ہو۔ تشویش کو ظاہر کرتا ہے۔ جب کوئی شخص تشویش میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کا اثر اس شخص کے پورے جسم پر پڑتا ہے۔ ایسے شخص کا دوران خون تیز ہو جاتا ہے، یا بلڈ پریشر میں اضافہ ہو جاتا ہے اور دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ ہمارا جسم ہم کو آنے والے خطرات کے مقابلے میں جدوجہد یا فرار کے لیے تیار کرتا ہے کیونکہ یہ خطرات ہمیں اپنے اندر سے آتے ہوئے محسوس ہوتے ہیں۔ لہذا بعض اوقات ایسی صورتحال ہمارے دماغ میں اعصابی رابطوں میں بگاڑ پیدا کر دیتی ہے جس کی وجہ سے ہماری سوچنے سمجھنے کی صلاحیت سلب ہو کر رہ جاتی ہے اور ہم سب کچھ چاہتے ہوئے بھی کچھ نہیں کر پاتے۔

اگر آپ شک اور وہم کو ذہن سے دور کر لیں تو بہت سے مسائل سے نجات پا سکتے ہیں۔ ذہنی خلفشار سے نجات اور یکسوئی حاصل کرنے کا میرے نزدیک بہتر طریقہ

مراقبہ ہے۔ مراقبہ ایک سادہ اور آسان سا طریقہ ہے۔ اسے ذہنی تنظیم کا نام بھی دیا جاسکتا ہے۔ اس میں آپ نے اپنی تمام توجہ اپنے ذہن پر مرکوز رکھنا ہوتی ہے تاکہ آپ کا ذہن اپنے مقصد سے ادھر ادھر نہ ہٹ سکے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ روزانہ پندرہ منٹ کا مراقبہ آپ کی جسمانی اور ذہنی صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتا ہے۔ آپ کا بلڈ پریشر معمول پر لاتا ہے۔ اعصاب کو سکون بخشنے کے ساتھ ساتھ آپ کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتا ہے تاکہ آپ روزمرہ کے دباؤ سے آزاد رہ کر زندگی کو بہتر بنا سکیں۔

بزرگ نے میرے مسائل پر تفصیل سے روشنی ڈالنے کے ساتھ ساتھ مراقبہ کی افادیت سے بھی آگاہ کیا۔ میں نے ان سے پوچھا کہ کیا میں بھی با آسانی مراقبہ کر سکتا ہوں...؟ اس میں کوئی مشکل تو پیش نہیں آئے گی...؟ وہ مسکراتے ہوئے کہنے لگے۔ ”جب آپ پہلی مرتبہ مراقبہ شروع کریں تو ممکن ہے کہ کچھ پریشانی کا سامنا کرنا پڑے مثلاً یکسوئی نہ ہونا، بے چینی و بیقراری وغیرہ مگر آہستہ آہستہ مراقبہ آپ کو پرسکون کر دے گا اور ذہنی یکسوئی حاصل ہو جائے گی۔ ذہنی یکسوئی اعتماد میں اضافے کا سبب بنتی ہے۔ اس طرح آپ کے مسائل مراقبہ کے ذریعے حل ہونا شروع ہو جائیں گے۔“

انہوں نے دوسرے روز ملنے کو کہا تاکہ مراقبہ کے بارے میں تفصیلی معلومات پر مبنی کتاب دے سکیں۔ دوسرے روز ان کے بتائے ہوئے ایڈریس پر پہنچ گیا۔

انہوں نے ایک مرتبہ پھر مراقبہ کی افادیت پر روشنی ڈالی اور ایک کتاب مجھے دیتے ہوئے بولے.... اس میں مراقبہ کا طریقہ اور اس کی افادیت کے بارے میں بتایا گیا ہے۔ اس کا خوب اچھی طرح مطالعہ کرنا۔

ساتھ ہی کہنے لگے ”انٹرنیٹ پر بھی تمہیں مراقبہ کی افادیت کے بارے میں بہت سی معلومات مل جائیں گی۔“

ان کے پر اعتماد لہجے نے مجھ میں ہمت اور حوصلہ پیدا کیا۔ میں نے ان کی دی ہوئی کتاب کا بہت دلچسپی کے ساتھ مطالعہ کیا اور نیٹ پر بھی مراقبہ کی افادیت جانی....!

مجھے کچھ کچھ یقین آنے لگا تھا کہ شاید میرے مسائل کا حل مراقبہ کے ذریعے ممکن ہو۔ مراقبہ کا طریقہ ازبر کر کے، اسے شروع کر دیا۔ پہلے روز آنکھیں بند کرتے ہی عجیب عجیب آوازیں آنے لگیں پھر یہ آوازیں تیز ہوتی چلی گئیں اور اس حد تک تیز ہو گئی کہ ذہن بے سکونی محسوس کرنے لگا۔ شور کی وجہ سے مراقبہ ختم کر دیا۔ پھر کئی روز تک مراقبہ کے دوران کوئی خاص کیفیت نہ ہوئی۔

ایک روز مراقبہ کے دوران دل کی دھڑکن تیز ہوتی ہوئی محسوس ہوئی۔ پھر سانس تیزی سے چلتے لگی، کچھ دیر بعد ایسا لگنے لگا کہ کمرے میں آکسیجن کم ہو گئی ہے اور سانس لینے میں دشواری ہو رہی ہے، سخت جھپ اور ٹھنہ محسوس ہو رہی تھی۔

مراقبہ کی مشکلات کے پیش نظر میں نے فیصلہ کیا کہ ایک مرتبہ پھر انہی بزرگ سے ملاقات کی جائے۔ چنانچہ ان سے فون پر ملاقات کا وقت لیا اور مقررہ وقت پر ان سے مل انہیں مراقبہ کے دوران درپیش مسائل سے آگاہ کیا۔ وہ بولے:

”آپ مراقبہ جاری رکھو یہ تمام پریشانیاں آہستہ آہستہ دور ہو جائیں گی۔ کوئی بھی کام شروع کرنے کے دوران مشکلات تو آتی ہی ہیں مگر ان مشکلات سے نکلنے کا واحد راستہ کام کی پرفیکشن میں پوشیدہ ہے۔

کام میں جتنی یکسوئی ہوگی اتنا ہی یہ بہتر انداز میں پایہ تکمیل کو پہنچے گا۔“

انہوں نے نیلی روشنی کا مراقبہ کرنے کی ہدایت کی۔ میں نے اس رات نیلی روشنی کا مراقبہ کیا تو ہر طرف نیلے رنگ کی چیزیں دکھائی دے رہی تھیں، پھول، کھیت، گھر،

گھر کی چیزیں لوگوں کے لباس، گھر کے رنگ تمام چیزوں میں نیلا رنگ زیادہ نمایاں تھا۔

ایک روز صبح سے ہی بے سکونی محسوس ہو رہی تھی۔ ڈپریشن اور جسم میں درد ہو رہا تھا۔ بھوک میں کمی اور بے خوابی غالب آرہی تھی۔ رات کو عشاء کی نماز ادا کی اور کچھ دیر قرآن پاک کی تلاوت کی پھر مراقبہ کرنے بیٹھ گیا۔ مراقبہ کے دوران خود کو ایک گھنے جنگل میں پایا۔ ہر طرف لمبے اور گھنے درخت ہیں۔ ان درختوں کی وجہ سے سورج کی روشنی زمین تک نہیں پہنچ رہی تھی۔ میں ایک درخت کے نیچے بیٹھا تھا کہ تیز بھوک لگنے لگی۔ چاروں طرف نظر دوڑائی مگر کھانے کو کچھ دکھائی نہ دیا۔ کھانے کی تلاش میں آگے بڑھنے لگا۔ کافی دور چلنے کے باوجود کھانے کی کوئی چیز نہ ملی۔ زیادہ چلنے سے سانس پھولنے لگی۔ ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ جنگل میں آکسیجن کی کمی واقع ہو گئی ہے۔ آہستہ آہستہ دم گھٹنے لگا۔ بے ہوشی طاری ہونے لگی۔ اچانک سفید لباس میں سامنے سے ایک شخص آتا دکھائی دیا۔ اس گھنے جنگل میں جیتے جاگتے شخص کو دیکھ کر حیرت ہوئی۔ اس کے ہاتھ میں ایک ٹرے تھی۔ اس شخص نے

قریب آ کر سلام کیا اور ٹرے میرے آگے کر دی۔ ٹرے میں نیلے، لال، سبز، گلابی رنگ کے پھل تھے۔ میں جلدی جلدی پھل کھانے لگا۔ پھل کھاتے ہی جسم میں توانائی محسوس ہونے لگی۔ اس شخص نے ایک انتہائی خوش ذائقہ مشروب بھی مجھے پلایا۔

کھانا کھانے اور مشروب پینے کے بعد جسم میں توانائی محسوس ہونے لگی۔ سانس لینے میں دشواری کی شکایت دور ہو گئی تھی۔

اس سے ملتی جلتی دیگر کیفیات کے ساتھ میں نے مراقبہ جاری رکھا۔

مسلّم مراقبہ کرنے سے میرے اعتماد میں اضافہ ہوا ہے۔ سانس کی پرابلم بھی بہتر ہوئی ہے۔ شک اور وہم میں کمی آئی ہے۔ ہر کام یکسوئی سے کرنے لگا ہوں۔ ایک خاص بات مراقبہ کے دوران یہ ہوئی ہے کہ عبادت میں سکون محسوس ہونے لگا ہے۔

ان بزرگ سے اب بھی رابطہ رہتا ہے۔ وہ میرے مسائل حل ہونے سے بہت خوش ہیں۔



طلاق بچوں کی تعلیمی اور معاشرتی صلاحیتوں پر اثر ڈالتی ہے، ماہرین

امریکہ میں دیسکونسن یونیورسٹی میں کی جانے والی ایک تحقیق کے بعد یہ حقیقت سامنے آئی ہے کہ ایسے بچے جن کے والدین آپس میں علیحدگی اختیار کر لیتے ہیں، وہ اپنے تعلیمی میدان میں اپنے ساتھیوں سے پیچھے رہ جاتے ہیں اور معاشرتی طور پر بھی ان کی زندگی پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ایسے بچے

کرچکے ہیں وہ اکٹھے رہنے والے ماں باپ پریشانی کا شکار ہوتے ہیں جو کہ ان کے پیچھے رہ جانے کی ایک اہم وجہ ہے۔ اس کم عمری میں ہی کافی جھگڑا ہو جاتا ہے جس کے جھگڑے ہوتے ہیں۔



جو والدین کے آپس میں علیحدگی کا سامنا کرچکے ہیں ان کی نسبت زیادہ ذہنی دباؤ اور تعلیمی میدان میں ان کے ساتھیوں سے طرح کے حالات کی وجہ سے بچے نہایت جس کی وجہ ان کے ماں باپ کے آپس

خواب کے ذریعہ علاج کرنے والا، مغرب کا روحانی معالج

جس نے مغربی سائنسدانوں، محققین اور طبیعوں کو انسان کی باطنی صلاحیتوں پر سوچنے پر مجبور کر دیا....

اکتوبر 1940ء کی ٹھنڈی اور خشک سہ پہر کو تقریباً چار بجے کا وقت ہو گا۔ پرائیویٹ ہسپتال میں ایک جوڑا اپنے بیٹی کو لیے داخل ہوا، دونوں میاں بیوی انتہائی حواس باختہ تھے۔ ماں نے جگر گوشے کو کپڑوں میں لپیٹ کر سینے سے لگایا ہوا تھا۔ باپ سیدھا ریسیپشن کی طرف دوڑا۔ باپ کے چہرے پر پریشانی نمایاں تھی اور ماں کے چہرے پر دکھ جس نے آنکھوں کے راستے بہہ نکلنے کا راستہ دیکھ لیا۔

چند لمحوں میں ڈاکٹروں کا ایک گروپ وہاں آ موجود ہوا اور فوراً بچی کو اپنی ڈی بیڈ پر لٹا دیا، بچی کے باپ اپنی بیوی کو تسلی دیتے لگا۔۔۔ اپنی ڈی کے اس چھوٹے کمرے میں ڈاکٹروں کے گرد وہ بچی کی کرب ناک چہنیں گونج رہی تھیں۔ ماں باپ او پی ڈی کے باہر ویٹنگ روم میں پریشان کھڑے تھے۔

ایک برس کی معصوم بچی کچھ گھنٹہ پہلے اُبلتے ہوئے پانی کے ٹب میں گر جانے کی سبب پوری طرح جھلس گئی تھی۔ پیشانی سے پاؤں کے انگوٹھے تک اس کے جسم کی کھال کی تقریباً پچاس فیصد سطح اس حادثہ سے متاثر ہوئی تھی۔ ڈاکٹر اس کی زندگی سے ناامید تھے، ان کا کہنا تھا کہ

ایک برس کسن بچی کی جلد بے حد حساس ہوتی ہے اور کیمیکلز اور اینٹی سیپٹک ادویات کا ری ایکشن اس کو کافی نقصان پہنچا سکتا ہے، اگر ٹریٹمنٹ شروع کیا گیا تو اس کسن

بچی کے بچنے کی امید بہت کم ہے اور اگر وہ بچ بھی گئی تو اس کا چہرہ اور جسم کی کھال اسی طرح جھلسی رہے گی اور ہو سکتا ہے کہ یہ اپنی آنکھوں کی بینائی سے بھی محروم ہو جائے۔ ڈاکٹروں کا ناامید جواب سن کر بچی کے والدین کی آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھانے لگا، وہ اپنے قدموں پر مزید بوجھ نہ ڈال پائے اور ویٹنگ روم کے بیچ پر بیٹھ کر رونے لگے۔ ویٹنگ لاؤنج کے ایک خاموش کونے میں بیٹھے ایک صاحب جو کافی دیر سے یہ سب منظر دیکھ رہے ان کے پاس آئے، اور ان سے کہا کہ میں ایک شخص کو جانتا ہوں جو آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ اس کا نام ایڈ گر ہے۔

ڈوبتے کونٹکے کا سہارا کافی ہوتا ہے، ان والدین کو امید کی نئی کرن نظر آئی، ان کی رضامندی پر ان صاحب نے ریسیپشن پر جا کر ٹیلیفون پر نمبر گھمایا اور ساری تفصیل سے آگاہ کر کے مدد کی درخواست کی اور ریسیور رکھ دیا۔

بچی کے والدین اور ڈاکٹروں کو اب اس ٹیلیفون کا انتظار تھا۔۔۔ بچی کے والدین ہسپتال میں کمرہ سے باہر لکڑی کی ایک بیچ پر سر جھکائے دعاؤں میں مشغول تھے۔ اس ہسپتال سے آٹھ سو میل دور وہ شخص ایڈ گر اس بچی کی مدد کے لیے تیاری میں مصروف ہو گیا۔

لوگ اس کے پاس اپنے مسائل لے کر آتے اور وہ خواب میں جا کر اس مسائل کا حل معلوم کر لیتا تھا۔۔۔ جس مرض کے علاج میں میڈیکل ڈاکٹر ناکام رہ جاتے۔۔۔ وہ نہ صرف یہ کہ ان مریضوں کا مرض دریافت کر لیتا، بلکہ اس لا علاج مریض کا علاج بھی کر ڈالتا۔۔۔ اس نے روحانی علاج کے ساتھ ساتھ، ماضی اور مستقبل کے واقعات کی نشاندہی بھی کی۔ خوابوں کے اثرات، رنگ و روشنی سے علاج اور انسان کے لطیف باطنی وجود اور اوپر بھی سائنسدانوں کی توجہ مبذول کرائی۔۔۔



ایڈگر کیسی کی فاؤنڈیشن، یونیورسٹی اور اسپتال

جو اس دنیا سے رخصت ہو چکے ہیں۔

ایڈگر اٹھارہ مارچ 1877ء میں امریکی ریاست کنگ کے ایک دور افتادہ قصبہ ہاپکسن وائل میں ایک کاشتکار گھر پیدا ہوا تو کوئی سوچ بھی نہیں سکتا تھا کہ یہ نومولود مستقل کی ایک غیر معمولی اور اہم شخصیت ثابت ہو گا۔ اس بچے کا نام ایڈگر کیسی رکھا گیا۔

ایڈگر بچپن سے ہی تنہائی پسند اور اپنے آپ میں گمن رہتا تھا۔ یہ عادت اس کے ماں باپ کے لئے ایک پریشان کن مسئلہ بنی ہوئی تھی، کئی مرتبہ اسے اکیلے میں ایسی حرکات کرتے ہوئے دیکھا گیا جیسے وہ دوسرے بچوں کے ساتھ کھیل رہا ہو۔ اس کی باتوں کی آواز بھی سنائی دیتی اور جب اس سے پوچھا جاتا کہ وہ کس سے باتیں کر رہا تھا تو وہ ایک طرف اشارہ کرتے ہوئے جواب دیتا کہ اپنے دوستوں کے ساتھ کھیل رہا تھا لیکن اس کے ان نادیدہ دوستوں کو کبھی نہیں دیکھا گیا، ایڈگر جب اپنے مرحوم دادا سے ملاقات کے واقعات سناتا تو لوگ متوحش لگا ہوں سے اس کی طرف دیکھنے لگتے۔

دیر میں ایڈگر بھی اپنی خوابیدہ نیند سے بیدار ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے ایڈگر کے نسخہ کے مطابق جلی ہوئی بچی کا علاج شروع کیا اور اس سے نہایت عمدہ نتیجہ نکلا۔ بچی خطرے سے باہر آئی لیکن اس کی جلد بڑی طرح خراب ہو چکی تھی۔ بارہ دن بعد ایک بار پھر خواب کے ذریعہ ایڈگر نے مزید دوائیں تجویز کیں۔ ڈاکٹر اس کے نسخہ کے مطابق عمل کرتے رہے، بالآخر بچی مکمل طور پر صحت یاب ہو گئی۔

جب یہ لڑکی تین برس کی ہوئی تو اس کے والدین نے ایک بار پھر ایڈگر سے رابطہ کیا کیونکہ اس کے بازوؤں پر باقی رہ جانے والے زخموں کے نشان اب بھی واضح تھے ایڈگر نے ایک مرتبہ پھر خواب کے ذریعہ آٹھ سو میل دور رہ کر ایک اور نسخہ تجویز کیا۔

یہ نسخہ جات اتفاقاً ایڈگر کی ایجاد ثابت ہوئے اور بعد میں مختلف کیفیات میں کامیابی کے ساتھ استعمال کیے جانے لگے۔ اس بچی کے لیے کیے جانے والے علاج اور اس کے سودمند نتائج نے دنیا کو ورطہ حیرت میں ڈال دیا اور ایڈگر شہرت کی بلندیوں پر پہنچ گیا۔

ایڈگر کیسی کو ورجینیا کے کرشاتی انسان کی حیثیت سے پکارا جاتا ہے۔ حقیقتاً وہ ایک اعلیٰ ترین مادرائے حواس اور اک کا مالک تھا۔ ایڈگر کا کارنامہ یہ تھا کہ وہ اپنی غیر معمولی بصیرت کے ذریعہ لوگوں کی بیماری کے اسباب کا پتہ لگالیتا تھا اور ان کا علاج بھی بتا دیتا تھا۔ وہ ناصرف ماضی پر گہری نظر رکھتا تھا بلکہ اکثر مستقبل کے واقعات کی بھی پہلے سے نشاندہی کر دیتا تھا۔ اس کی تمام پیش گوئیاں ہو بہو سچ ثابت ہوئیں۔ قدیم تہذیبوں، خواب کے اثرات، رنگ و روشنی سے علاج پر بھی اس نے کئی تجرباتی کام کیے۔ وہ دور دراز بیٹھے بعض لوگوں کے متعلق صحیح صحیح بتا دیتا تھا۔ حتیٰ کہ ان لوگوں سے بھی اپنی ملاقات کا ذکر کرتا تھا



ایڈگر کیسی Edgar Cayce

حالت خطرہ میں ہے۔۔۔۔۔ اس کی آنکھیں اس حادثہ سے متاثر نہیں ہیں، البتہ اس کے پپوٹے ضرور متاثر ہوئے ہیں۔۔۔۔۔ ایڈگر آہستہ آہستہ مریضہ بچی کی طبی حالت کی منظر کشی کرتا رہا، پھر اس نے مریضہ کے جسم کی جھلسی ہوئی کھال کی شفا کے لیے دوائیں تجویز کرنی شروع کیں اس نے کہا ”کھال کی صفائی کے لئے فلاں محلول میں فلاں اجزاء ڈال کر استعمال کرو۔۔۔۔۔ یہ کہہ کر وہ کچھ دیر خاموش ہوا پھر بولا ”فلاں تیل زخموں کے نشان اور کھال کی درستی کے لیے بہتر رہیں گے۔“

ایڈگر کی بیوی اس کی دی گئی ہدایت مسلسل نوٹ کر رہی تھی، وہ کچھ لمحے خاموش رہ کر پھر بلند آواز سے بولا۔ ”طبی ماہرین کی ہدایت کے مطابق مختلف وقتوں سے فلاں دوائیں استعمال کرو کیونکہ اکثر حصوں کی کھال مردہ ہو چکی ہے اور جسم کا نظام عمل بھی متاثر ہوا ہے۔“

”زخموں کے درد سے چھٹکارہ کا کوئی طریقہ۔۔۔۔۔“ اس کی بیوی نے سوال کیا۔

”ان دواؤں کے استعمال کے بعد درد خود بہ خود ختم ہو جائے گا۔۔۔۔۔ ایڈگر آہستہ سے بولا،

بیوی نے مزید سوالات سے اجتناب کیا، اور اس نے دوڑ کر یہ تفصیل اسپتال کے ڈاکٹروں کو بتائی۔۔۔۔۔ تھوڑی

وہ تھوڑی دیر پہلے ہی سو کر اٹھا تھا مگر اب وہ خود کو دوبارہ ”خواب آور نیند“ کے لیے تیار کر رہا تھا تاکہ اپنے اعلیٰ حسی اور اک اور روحانی صلاحیتوں کے ذریعہ اپنے مریض تک پہنچ سکے۔ ایڈگر اپنے مریض سے لاعلم تھا اسے صرف اسپتال کا پتہ معلوم تھا۔

ایڈگر اس عمل کے لیے ایک آرام دہ بستر پر بیٹھ گیا پھر اس نے اپنے جوتے ڈھیلے کیے، پھر نیم دراز حالت میں لیٹ گیا۔ اس کی بیوی جو اس کے اس کام میں اس کی مدد کرتی رہتی تھی، اس کے سامنے بیٹھی تھی۔ ایڈگر نے اپنے ہاتھ پیشانی پر رکھے اور آنکھیں بند کر لیں اس کی سانسیں آہستہ آہستہ گہری ہوتی چلی گئیں۔ وہ قیلوہ کے انداز میں نیم دراز تھا۔ جب ایڈگر خود کو نیند کے اس دوائے پر لے آیا جب اس کی پتلیاں حرکت کرنے لگیں تو قریب کھڑی اس کی بیوی نے بلند آواز میں ہسپتال کا پتہ دہرایا اور کہا

”مریض کی حالت دیکھ کر اس کے علاج کا مشورہ دو۔۔۔۔۔ ایڈگر کچھ دیر خاموش رہنے کے بعد اجنبی آواز میں بڑبڑایا اور پھر کئی مرتبہ ہسپتال کے پتہ کو دہراتا رہا۔ کچھ لمحہ خاموشی رہی پھر ایڈگر نے ایک بھر پور کھٹکار کے ساتھ اپنے گلہ کو صاف کیا اور پھر جاگتی ہوئی آواز میں گویا ہوا۔ ”ہاں وہ بچی میرے سامنے لیٹی ہے۔۔۔۔۔“ اس کی

ایڈگر اسکول میں وہ اپنی کلاس میں سب سے زیادہ نااہل لڑکا سمجھا جاتا تھا لیکن اس کا باپ یہ جان کر پریشان ہو گیا کہ وہ جو سبق اسکول میں نہیں پڑھ سکتا تھا گھر میں فر فر پڑھنے لگتا۔ نا صرف یہ بلکہ گھر میں ایڈگر کتاب کے وہ اسباق بھی پڑھ لیتا جو ابھی اسکول میں نہیں پڑھائے گئے تھے۔ اس کے بارے میں ایک اور حیرت انگیز انکشاف یہ ہوا کہ جس لفظ کے اسپیلنگ اسے نہ آتے وہ کتاب دیکھنے کی بجائے چند منٹ اونگھ لیتا اور بیدار ہونے کے بعد لفظ کے ٹھیک ٹھیک جے بتا دیتا۔

ایک مرتبہ اسکول میں کھیلتے کھیلتے ایڈگر پشت کے بل گرا جس سے اس کی ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ لگ گئی۔ کھیل کے ہنگاموں میں کوئی اس کی طرف توجہ نہ دے سکا۔ ایڈگر جب گھر پہنچا تو تکلیف سے نڈھال ہوا جا رہا تھا۔ ماں پریشان تھی کہ کیا کرے کہ ایڈگر پر بے ہوشی طاری ہو گئی، بے ہوشی کے دوران اس کے ہونٹوں کو جنبش ہوئی اور واضح طور پر اس کی آواز سنائی دینے لگی، ایڈگر نے بے ہوشی کے دوران نا صرف چوٹ کی جگہ کی نشاندہی کی بلکہ ان جڑی بوٹیوں کا نام بھی بتا دیا جن سے وہ مخصوص مرہم تیار کیا جاسکتا تھا۔ ایڈگر کا باپ بچپن سے ایڈگر کی اس صلاحیت سے آگاہ تھا چنانچہ اس نے فوراً ہی جڑی بوٹیوں سے مرہم تیار کر کے چوٹ کی جگہ پر لگا دیا۔ اس کے کچھ ہی دیر بعد ایڈگر ہوش میں آگیا، اس کا درد رفع ہو چکا تھا اور اب اسے کوئی تکلیف نہیں تھی۔

کچھ عرصہ بعد ایڈگر کے والدین فارم سے شہر منتقل ہو گئے۔ یہاں تھوڑی سی جستجو کے بعد ایڈگر کو بھی ایک بک اسٹور پر کام مل گیا جہاں تنخواہ تو برائے نام تھی لیکن اسے کتابوں کے مطالعے کا موقع مل رہا تھا۔ ساتھ ساتھ وہ قصبے کے ایک فوٹو گرافر کے ہاں معمولی سی تنخواہ پر ملازم ہو گیا۔ انہی دنوں اس کی ملاقات قصبہ کے ایک

ڈاکٹر لیون سے ہوئی۔ لیون درحقیقت کوئی باقاعدہ ڈاکٹر نہیں تھا اسے ہپناٹزم کا شوق بھی تھا اور خط و کتابت سے ڈاکٹری سکھانے والے ایک ادارے میں داخلہ بھی لے رکھا تھا، اس نے ایڈگر کی صلاحیتوں کو استعمال کرنے کے لیے تجربات کیے، ڈاکٹر لیون جانتا تھا کہ تنویدی کیفیت میں مریض خود بھی اپنا علاج تجویز کر سکتے ہیں۔ اس کا یہ طریقہ کامیاب رہا اور ایڈگر نے تنویدی کیفیت کے دوران نا صرف کئی مریضوں کا علاج کے مرض کی تشخیص کر دی بلکہ علاج کے لیے نسخہ بھی تجویز کر دیا۔ لیون نے ایڈگر کو مشورہ دیا کہ اگر وہ پسند کرے تو اس طریقے سے ایسے مریضوں کا علاج کیا جاسکتا ہے جنہیں ڈاکٹر جواب دے چکے ہوں۔

پورے قصبے میں اب اس کی اس پر اسرار قوت کا تذکرہ ہو رہا تھا۔ لیون کے ساتھ مل کر کام کرنے سے پہلے اس نے واضح کر دیا کہ وہ اس کام کے لیے کسی سے پیسے نہیں لے گا۔ اس کی خدمات بلا معاوضہ ہوں گی۔ البتہ لیون اپنے لئے بہت معمولی معاوضہ وصول کر سکتا ہے۔ لیون نے اس عمل کو ریڈنگ کا نام دیا تھا اور اس کے لیے ایک دفتر بھی قائم کر لیا تھا۔ ایڈگر اپنے فوٹو اسٹوڈیو سے دن میں دو مرتبہ اس دفتر میں پہنچ جاتا اور لیون اسے ٹرانس میں لے کر مختلف مریضوں کے بارے میں ریڈنگ کر لیتا۔ ڈاکٹر اسے فراڈ سمجھ رہے تھے۔ انہوں نے آزمانے کی خاطر اپنے مریضوں کے لئے ریڈنگ حاصل کی مگر اسے غلط ثابت نہ کر سکے۔

ایک روز ایک مرد اور ایک عورت اپنی کم سن بچی کو لے کر آئے، بچی کی حالت بہت ابتر تھی۔ متعدد ایکس رے لینے کے بعد بھی ڈاکٹر یہ معلوم نہیں کر سکے تھے کہ اسے کیا تکلیف تھی۔ ایڈگر کی ریڈنگ سے یہ انکشاف ہوا کہ بچی نے نالکون کا ایک ٹن نکل لیا تھا، جو اس کی آنت میں پھنس گیا تھا۔ نالکون کا یہ ٹن ایکس رے میں کسی وجہ سے

نہیں آسکا تھا۔ ایڈگر کے انکشاف کے بعد آپریشن کے ذریعہ ٹن نکال کر بچی کی جان بچائی گئی۔ ایک روز لیون نے بتایا کہ واشنگٹن کے ایک آدمی کی بیوی جو اسپتال میں داخل ہے، بہت ابتر حالت میں ہے، ڈاکٹروں نے معذوری کا اظہار کر دیا ہے۔ اس آدمی نے ٹیلیگرام کے ذریعہ اپنی بیوی کا علاج دریافت کیا ہے۔

ایڈگر اس جگہ زمین پر لیٹ گیا اور تنویدی کیفیت میں بتانے لگا کہ چند روز پہلے اس عورت کا آپریشن ہوا تھا اور اب اندرونی ٹانگے کھل جانے کے باعث خون جاری ہو گیا ہے، اگر یہ خون بند کر دیا جائے تو اس کی جان بچ سکتی ہے، اس نے زخم میں اس جگہ کی بھی نشاندہی کر دی جہاں سے ٹانگے کھل گئے تھے۔ لیون نے فوراً ہی شہر پہنچ کر اس شخص کو ٹیلیگرام دے دیا لیکن دوسرے روز اسے جواب ملا کہ اس کا ٹیلیگرام ملنے سے ایک گھنٹہ قبل اس عورت کا انتقال ہو گیا تھا۔ ڈاکٹر نے بھی موت کی یہی وجہ بتائی تھی جس کا انکشاف ایڈگر نے کیا تھا۔

ڈیٹرک نامی ایک شخص کی بیٹی کو تین سال کی عمر میں اسہال کی بیماری لاحق ہو گئی تھی جس کے بعد اس کی ذہنی نشوونما رک گئی، اس وقت لڑکی اگرچہ دس سال کی تھی لیکن اس کا ذہن تین سال کی عمر سے آگے نہیں بڑھ سکا تھا، ڈیٹرک کی موجودگی میں ایڈگر نے ٹرانس کی کیفیت میں بتایا کہ اس بیماری کے دوران لڑکی گھوڑا گاڑی کے پاسیدان سے گر گئی تھی جس سے اس کی ریڑھ کی ہڈی کا مہرہ سرک گیا۔ لڑکی کی ذہنی نشوونما روکنے میں اس کا بڑا دخل تھا اگر یہ مہرہ درست جگہ بٹھا دیا جائے تو لڑکی ٹھیک ہو جائے گی۔ ایڈگر کے بیدار ہوتے ہی ڈیٹرک نے اس کے ہاتھ چوم لئے کیونکہ لڑکی کے گھوڑا گاڑی سے گرنے کا واقعہ انہوں نے کسی کو نہیں بتایا تھا جبکہ ایڈگر نے پوری تفصیل دہرا دی تھی۔ آپریشن سے ریڑھ کی ہڈی کا مہرہ

ٹھیک ہونے کے چند ہی روز بعد لڑکی میں نمایاں تبدیلیاں نظر آنے لگیں اور کچھ عرصہ میں وہ ذہنی طور پر بھی مکمل تندرست ہو گئی۔ اب تو شہر کے تمام ڈاکٹر اب بیچیدہ کیسز میں ایڈگر کی خدمات سے فائدہ اٹھانے لگے اس مقصد کے لیے ایڈگر کی فوٹو گرافی کی دکان کے ساتھ ایک کمرہ مخصوص کر دیا گیا تھا۔

ایڈگر کا اپنا بیٹا ہیوگ لائن بیمار ہو گیا۔ اس لڑکے نے فوٹو گرافی کے ایک کیمیکل کو آگ لگا دی تھی جس کی چمک سے اس کی آنکھوں میں بینائی داخل ہو گئی تھی۔ ایک آنکھ کی پتلی کی اوپر کی جھلی جھلس گئی تھی اور تمام ڈاکٹروں کی محنت رائے تھی کہ یہ آنکھ نکال دی جائے ورنہ اس کی وجہ سے دوسری نازک نہیں بھی متاثر ہو گئی۔ لیکن ایڈگر نے انہیں ایسا کرنے سے روک دیا اور اپنے مخصوص علم کے ذریعہ اس کا علاج شروع کر دیا۔ اس کے مطابق ہیوگ لائن کو پندرہ روز تک تاریک کمرے میں رکھا جاتا اور دن میں دو مرتبہ ایک مخصوص محلول سے ترکی ہوئی کپڑے کی پٹی اس کی آنکھوں پر باندھی جاتی۔ ڈاکٹروں کو یقین تھا کہ یہ ایک لاحاصل کوشش تھی مگر وہ اس کی ہدایات پر عمل کرتے رہے اور پندرہ روز بعد جب آخری پٹی کھلی تو وہ یہ جان کر انگشت بدنداں رہ گئے کہ ہیوگ لائن کی بینائی بحال ہو چکی تھی۔

ایک مرتبہ میڈیکل اسکول کی ایک لڑکی نے ایڈگر سے سوال کیا کہ اس کے باپ کی تجوری سے پر اسرار طور پر رقوم غائب ہو رہی ہیں لیکن چور کا کچھ پتہ نہیں چلتا۔ ایڈگر نے چور کا نام اور حلیہ تک بتا دیا جو لڑکی کے باپ کا ملازم تھا اس نے فوراً ہی اپنے جرم کا اعتراف کر لیا۔! ایک مرتبہ ایڈگر کی ایک پرانے دوست سے ملاقات ہوئی جو حال ہی میں کینیڈا سے آیا تھا، اس نے بتایا کہ کینیڈا میں قتل کا ایک کیس پولیس کے لیے ایک معما بنا

نفرتوں کے سمندر میں محبت کی کنکریاں

مسلم دنیا
کے ایک معتبر
دانشور شیخ سعدی
سے کسی نے پوچھا
حضرت کیا آپ دنیا میں
کسی سے نفرت کرتے ہیں؟

سعدی نے مختصر جواب دیا، ”نہیں“

سوال کرنے والے نے دوسرا سوال کیا، کیا آپ ان
سے بھی نفرت نہیں کرتے جو آپ سے
اختلاف رکھتے ہیں...؟ سعدی نے کہا ”نہیں“

سوال کرنے والے نے سوال کیا۔ کیا آپ ان سے
بھی نفرت نہیں کرتے جو آپ سے نفرت کرتے ہیں...؟

سعدی نے مسکرتے ہوئے کہا
”نہیں، کیونکہ میں محبت کرنے والوں
کے ساتھ اتنا مصروف رہتا ہوں کہ کسی سے
نفرت کرنے کے لیے میرے پاس وقت ہی نہیں ہوتا۔“

شیخ سعدی نے یہ بات سینکڑوں سال پہلے کہی تھی
لیکن آج بھی دنیا کے اہل فکر، اہل دانش کے سامنے
صدیوں پہلے کیے جانے والے یہ سوال اسی طرح کھڑے
ہیں جیسے صدیوں پہلے سعدی کے سامنے کھڑے تھے اور

انسانوں کے درمیان مختلف حوالوں
سے دنیا کے سات ارب انسانوں
کے درمیان نفرت پھیلانے والوں کی پوری پوری کوشش
ہے کہ عقائد کے نام پر انسانوں کی تقسیم کو اور شدت سے
جاری رکھا جائے۔

نفرت کے ان پنڈتوں کے پاس وسائل کی بھرمار
ہے، میڈیا دانستہ یا نادانستہ نفرتیں پھیلانے کے اس مشن
میں ان کا ہر کاہ ہے، لیکن دنیا کے عیش و عشرت کو لات
مار کر چائے روٹی پر گزارا کرنے والے اہل فکر، اہل دانش

سلسلہ میں ابتدائی تیاریاں شروع کر دی گئیں۔ دوستوں
کے تعاون سے ایڈگر کے اسپتال کا خواب پورا ہو گیا اور وہ
پوری تندرستی سے اپنے مقصد حیات کی تکمیل میں لگ گیا۔
کہا جاتا ہے کہ ایڈگر نے علاج معالجہ کے علاوہ عالمی
حالات، سیاست، سائنس اور تاریخی حقائق کی بھی
پیشگوئیاں بھی کیں جو بعد میں سچ ثابت ہوئیں۔ ایڈگر نے
اوراء اور فکر تھراپی پر بھی تجرباتی کام کیا اور اس عمل میں
بھی اس نے اپنی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظاہرہ کیا۔

ایڈگر کی روحانی صلاحیتیں ہزاروں لوگوں کی مدد
کے لئے نہایت کارآمد رہیں مگر بہت سے لوگ اس کی
زندگی میں مختلف راستوں سے اس کے لئے مشکلات کا
سبب بھی بنتے رہے۔ 1945ء میں ایڈگر شدید بیمار ہو گیا
اور وہ بڑی خاموشی سے اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔

ہم جس دور میں سائنس لے رہے ہیں وہاں لوگ
ما فوق الفطرت عوامل سے متعلق سائنسی ثبوت چاہتے ہیں
اور عقلی اور سائنسی دلائل کے بغیر روحانی اور مادرائے
حواس اور اک کے غیر معمولی کارناموں کو تسلیم کرنے
سے گریز کرتے ہیں۔ ایسے بیشتر سوالات ”ایڈگر“ کے
عہد میں بھی اٹھے۔ اس نے حواس خمسہ کے عقب میں
چھپے ماورائے حواس اور اک کا جو مظاہرہ کیا، اس نے پوری
دنیا کو درط حیرت میں ڈال دیا تھا۔

امریکہ کے ساحلی مقام ورچینیاچ پر آج بھی ایڈگر
کیسی کا قائم کردہ ادارہ اے آر ای فاؤنڈیشن، اسپتال،
لائبریری اور یونیورسٹی موجود ہیں، جہاں انسان کی باطنی
صلاحیتوں، خواب، رنگ و روشنی سے علاج، اوراء اور دیگر
ماورائی علوم پر تحقیق کی جاتی ہے۔ اس ادارہ کے زیر اہتمام
ایڈگر کیسی کے علوم پر سینکڑوں کتب شائع ہو چکی ہیں جس
سے لوگ خاطر خواہ فوائد حاصل کر رہے ہیں۔



ہوا ہے اس کے بیان کے مطابق دو دو تہند بہنیں ایک ہی
مکان میں رہائش پذیر تھیں کہ ایک بہن کو پراسرار طور پر
قتل کر دیا گیا۔ دوسری بہن کے بیان کے مطابق وہ قاتر کی
آواز سن کر اپنے کمرے سے نکلی تو اس کی بہن خون میں
لت پت پڑی تھی اور ایک سایہ دوڑتا ہوا کھڑکی سے باہر
کو دو گیا تھا۔ آلہ قتل یا قاتل کا آج تک کوئی پتہ نہیں چل
سکا۔ اس دوست کی درخواست پر ایڈگر نے ریڈنگ کے
دوران یہ انکشاف کیا کہ اس عورت کو دولت کے لالچ میں
خود اس کی بہن نے قتل کیا تھا اور پستول مکان کے دائیں
طرف گٹر میں پھینک دیا تھا۔ جواب بھی وہاں موجود ہے۔
ایڈگر نے پستول کا نمبر تک بتا دیا۔

کینیڈا پولیس کو اطلاع دی گئی تو یہ سب کچھ درست
ثابت ہوا۔ وہ اپنے قصبہ بولنگ گرین واپس آ گیا جہاں اس
کے ایک سر اغرساں دوست نے اس سے رابطہ قائم کیا۔
اسے ایک ایسے شخص کی تلاش تھی جو نیویارک کے ایک
تاجر کے گھر سے لاکھوں ڈالر کی مالیت کے بانڈز چور کر فرار
ہو گیا تھا۔ ایڈگر نے اپنی ریڈنگ میں یہ انکشاف کیا کہ یہ
بانڈ کسی آدمی نے نہیں ایک عورت نے چرائے تھے
سر اغرساں نے فون پر نیویارک کے تاجر سے رابطہ قائم کیا
تو انکشاف ہوا کہ وہ عورت اس تاجر کی بیوی تھی جو اسے
دھوکہ دے کر فرار ہو گئی تھی۔

دیکھتے ہی دیکھتے پورے ملک میں شہ سرخیوں کے
ساتھ ایڈگر کے بارے میں خبریں شائع ہونے لگیں۔
ایڈگر کی شہرت کا دور اب شروع ہوا تھا۔

اب ایڈگر نے اپنے قصبہ ایک معروف ڈاکٹر کیچم
کے ساتھ مل کر خدمت خلق کے تحت ایک اسپتال کا قیام
عزم کیا جس کا مقصد مستحق لوگوں کی مدد کرنا تھا جو
ڈاکٹروں کی بھاری فیس ادا کرنے کے قابل نہیں تھے۔
قومی سطح پر ایک کمیٹی تشکیل دی گئی اور اسپتال کی تعمیر کے

آج بھی اللہ رب العزت کی مشعل محبت کو تھامے دنیا کے
اربوں انسانوں کے درمیان محبت بانٹنے کے مشن پر ثابت
قدمی کے ساتھ رواں دواں ہیں۔
ہزاروں سال سے انسان رنگ، نسل، مذہب و ملت
کے نام پر ایک دوسرے سے نفرت کرتا آ رہا ہے لیکن وہ
کسی سے نفرت خود نہیں کرتا بلکہ نفرتوں کے پجاری اسے
نفرتوں کی اندھیری راہوں پر دھکیلتے آ رہے ہیں۔

میں نفرتیں تقسیم کرنے والے ان مہمانوں
سے نفرت اس لیے نہیں کرتا کہ میں اس
حقیقت سے واقف ہوں کہ نفرتوں کا
درس دینے والے اپنی کم مائیگی، اپنی کم فہمی کی وجہ
سے نفرتوں کا کاروبار کر رہے ہیں، لیکن مجھے حیرت اس
بات پر ہے کہ ماضی میں علم اور معلومات کی کمی کی وجہ سے
نفرت پھیلائی جاتی تھی لیکن آج علم اور معلوماتی انقلاب
کے باوجود یہ مقدس لوگ نفرتوں کا

کاروبار کیوں کر رہے ہیں...؟ اس
میں کوئی شک نہیں کہ عالمی سرمایہ داری کی سرپرستی
کرنے والے رنگ، نسل، قوم و ملک کے حوالے سے
انسانوں کی تقسیم کو اپنے اور اپنے مکروہ نظام کے لیے
ضروری سمجھتے ہیں، لیکن وہ اس حقیقت سے بھی واقف ہیں
کہ مواصلاتی انقلاب نے ساری دنیا کے انسانوں کو ایک
دوسرے سے اس قدر قریب کر دیا ہے کہ وہ ناصرف ان
سازشوں کو سمجھ رہے ہیں بلکہ اس کے خلاف سڑکوں پر

لہجہ انکسار

ظہیر اختر بیدری

بھی آرہے ہیں۔ امریکا جب عراق پر حملے کی تیاری کر رہا تھا تو امریکا کو اس جارحیت کے خلاف دنیا کے کروڑوں انسان بلا امتیاز مذہب و ملت سڑکوں پر آگئے تھے۔

ماضی میں علم اور معلومات کی کمی کی وجہ سے انسان کا ایک دوسرے سے، ملکوں کا ایک دوسرے ملکوں سے رابطہ مشکل تھا۔ اس کمزوری کی وجہ سے انسان مختلف خانوں میں بٹا رہا ہے، اب جب کہ مواصلاتی انقلاب نے ساری دنیا کے انسانوں کو ایک دوسرے کے قریب لا کھڑا کیا ہے تو اس نے منظر نامے میں انسانی سماج، انسانی رشتوں کی تنظیم نو ضروری ہے۔ اس تنظیم نو کے لیے ایک ایسے نظریے ایک ایسے فلسفے کی ضرورت ہے جو محبت، بھائی چارے اور انسانی رشتوں کے احترام پر استوار ہو۔

آج ایک ہی نظریے، ایک ہی عقیدے کے ماننے والے ایک دوسرے کا خون بہا رہے ہیں، لیکن عقیدوں کی بالادستی کے نعرے لگانے والے انسانوں کو اپنے اندر کی خرابیوں کا کوئی احساس نہیں۔ ہم اپنی اندرونی نفرتوں کا رخ باہر کی نفرتوں کی طرف موڑ کر کوئی کارنامہ انجام نہیں دے رہے ہیں بلکہ دانستہ یا نادانستہ پوری دنیا کو نفرتوں کے جہنم میں دھکیل رہے ہیں۔

ہم اسے علم و آگہی کی کمی کہیں یا نفرت انسانی کی کج روی کہیں کہ آج کے کچھ انسان نئے دور کی نئی تحقیقوں، نئی دنیا کی نئی ضرورتوں کو سمجھنے سے قاصر ہیں۔

اگر انسانوں کے درمیان محبت کی آبیاری جرم ہے تو نیکی کیا ہے، ثواب کیا ہے، اگر آج کے جہنم زار منظر نامے، نفرت کے اندھیروں میں کچھ اہل خرد محبتوں کی اولپک مشعلیں اٹھا کر کھڑے ہیں تو انہیں کیوں قابل گردن زدنی قرار دیا جا رہا ہے....؟

دنیا کے مختلف مذاہب کے درمیان نفرتوں کی ایک طویل داستان موجود ہے۔ ہم عالمی پیمانے پر پھیلی ہوئی ان

داستانوں کو ایک طرف رکھ کر صرف اپنے ملک کے اندر فقہوں، زبانوں اور قومیتوں کے حوالے سے پھیلی ہوئی نفرتوں پر نظر ڈالتے ہیں تو ایک انتہائی بھیانک تصویر ہمارے سامنے آتی ہے۔ بڑے فقہوں کے درمیان برسوں سے خون خرابے کی جو تاریخ میں مثال نہیں ملتی۔ کوئٹہ سے لے کر پختون خوا اور گلگت سے لے کر کراچی تک فقہی قتل و غارت گری کا جو سیلاب لہریں لے رہا ہے اسے دیکھ کر ساری دنیا ہم پر ہنس رہی ہے اور ہمیں ماضی بعید کے وحشیوں اور جاہلوں کے ناموں سے یاد کر رہی ہے۔ فقہی قتل و غارت سے ہماری نظریں ٹپتی ہیں تو زبان اور قومیت کے نفرت انگیز مناظر ہمارے سامنے آتے ہیں۔ نارگٹ کلنگ کا کلچر انہی رنگارنگ نفرتوں کا پیدا کردہ ہے۔ یہ نفرتیں کس نے پیدا کی ہیں..

نفرتوں کا یہ ہولناک سلسلہ ہماری سرحدوں تک محدود نہیں بلکہ عراق سمیت کئی مسلم ممالک نفرتوں کے اس سمندر میں غرق نظر آتے ہیں۔ اس بدترین نارگٹ کلنگ سے گھبرا کر سینکڑوں لوگ ملک چھوڑ کر دوسرے ملکوں کو بھاگ رہے ہیں۔ کیا ہمیں کوئی انسانی اور مذہبی تاریخ کھنگال کر یہ بتا سکتا ہے کہ فقہی اختلافات کو بنیاد بنا کر کسی ایک فقہ کے حامیوں نے دوسرے فقہ کے بے گناہ لوگوں کو بارودی گاڑیوں، خود کش حملوں اور بسوں سے اتار کر لائن میں کھڑا کر کے بھون دیا ہو اور فخر سے کہہ رہا ہو کہ یہ کارنامہ ہم نے انجام دیا ہے۔ کیا دنیا اور مذاہب کی تاریخ میں کوئی ایسی مثال مل سکتی ہے کہ بچوں کے اسکولوں، بزرگوں کے مزاروں کو بموں سے اڑایا جاتا رہا ہو۔ اس قومی اور بین الاقوامی سطح پر پھیلی ہوئی نفرتوں کی جگہ کچھ لوگ محبتوں کے چراغ جلانے کی کوشش کر رہے ہیں تو کیا وہ برا کر رہے ہیں....؟



میں نے سوچا تھا

سکس پیو کا رشتہ

کہ بیٹے کی شادی کے

بیوی ہوتی ہے۔ گھر

کی دنیا اس کے گرد

گھومتی ہے۔ ہر معاملے میں اس کی رائے

کو مقدم رکھا جاتا ہے۔ اس کے مشورے

کے بغیر کوئی کام نہیں ہوتا ہے۔ وہ اس

محبت و اہمیت کی عادی ہو جاتی ہے۔ جب

گھر میں بہو آتی ہے تو اسے یہ خطرہ ہوتا

ہے کہ کہیں بہو اس کی جگہ نہ لے۔ اسی

خطرہ کے پیش نظر ساس بہو کے ہر کام

میں نقص نکالتی ہے۔ بہو کی رائے کو

ناقص ثابت کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتی ہے تاکہ گھر

والے بہو کو ترجیح نہ دیں۔

دوسری طرف جب بہو ایک نئے گھر میں آتی ہے تو

اس گھر کے متعلق اس نے بہت

سے خواب دیکھے ہوتے ہیں۔

جنہیں پورا کرنے کا موقع شادی کے بعد ملتا ہے چنانچہ وہ

چاہتی ہے کہ اسے گھر کے سیاہ و سفید کا مالک بنا دیا جائے۔

گھر کی تزئین و آرائش سے لے کر دیگر امور وہ اپنی مرضی و

زیادہ تر شادیاں خواتین کی

وجہ سے ناکام ہو جاتی ہیں

کیونکہ عورت ہی سے جو گھر

کو بناتی اور بگاڑتی ہے....

بعد گھر کی تمام ذمہ داریاں بہو کو سونپ

کر خود آرام کروں گی، مگر میری لکسی

قسمت کہاں کہ آرام کروں.... آج کل

لڑکیوں کو توفیشن سے ہی فرصت نہیں

ملتی۔ مجال ہے جو گھر کے کام کاج پر

دھیان دیں۔ اب میری بہو کو دیکھو کوئی

بھی کام ڈھنگ سے نہیں کرتی۔ سارا کام

مجھے خود کرنا پڑتا ہے۔ مجھے تو فکر ہے کہ

میرے بعد اس گھر کا کیا ہو گا....؟

فریدہ، پڑوسن کو اپنی بہو کے بارے میں بتا رہی تھی۔

پڑوسن نے فریدہ سے کہا کہ بہو کو تم ہی پسند کر کے لائی

تھیں اب تمہیں اس میں برائیاں ہی

برائیاں نظر آرہی ہیں

فریدہ نے غصے سے جواب دیا کہ اسے مجھے کیا پتہ تھا

کہ شادی کے بعد یہ لکسی ہو جائے گی۔

آخر شادی سے پہلے جو لڑکی حور پری لگتی ہے وہ

شادی کے بعد بری کیوں

لگتی ہے...؟؟

جس کو گھر میں لانے

کے لیے جوش و خروش

سے تیاریاں کی جاتی ہیں،

پیمہ پانی کی طرح بہا دیا جاتا

ہے.... وہ فوراً ہی دل سے یوں

اترنے لگتی ہے، اس کے خلاف

لنکھوں کے تیر کیوں چلائے

جاتے ہیں۔ شاید اس لیے کہ

ساس بننے سے پہلے وہ ماں اور

نعمت جہاں



غشاء کے مطابق چلائے۔ اس سلسلے میں جب اسے جائز نصیحت یاد درست مشورہ بھی دیا جاتا ہے تو وہ اسے اپنی توہین سمجھتی ہے۔ پھر اس کے دل میں ساس کے خلاف نفرت کے جذبات پیدا ہونے لگتے ہیں۔

بیمیں سے اختیار کی تقسیم کے تصادم کا آغاز ہوتا ہے جو ساس بہو میں پہلے تو غلط فہمیاں پیدا کرتا ہے بعد میں لڑائی جھگڑے کا باعث بنتا ہے۔ گھر میں جنگ کی سی فضا قائم ہو جاتی ہے۔ ساس بہو اپنی اپنی توہین کا رخ ایک دوسرے کی طرف موڑ لیتی ہیں اور آئے دن گولہ باری ہوتی رہتی ہے۔ جس سے گھر کے مکیں ڈپریشن کا شکار ہو جاتے ہیں۔ یہی جھگڑے بعض جگہ طلاق کا باعث بھی بنتے ہیں۔

کہا جاتا ہے کہ جس طرح ایک میان میں دو تلواریں نہیں رکھی جاسکتیں، اسی طرح ساس بہو بھی ایک ساتھ نہیں رہ سکتیں۔ اگر یہ دونوں ساتھ رہیں تو آئے دن ان کے درمیان نوک جھوک ہوتی رہتی ہے۔ اسی لیے ماہرین کا کہنا ہے کہ زیادہ تر شادیاں خواتین کی وجہ سے ناکام ہو جاتی ہیں کیونکہ عورت ہی ہے جو گھر کو بناتی اور بگاڑتی ہے۔ اب چاہے یہ عورت ساس کے روپ میں ہو یا بہو کے روپ میں۔

ان حقائق کے پیش نظر ہم یہ کہہ سکتے ہیں کہ ساس بہو کے رشتے کی بنیاد باہمی مقابلہ آرائی پر ہے۔ ک مقابلہ آرائی کا یہ جذبہ اکثر گھرانوں میں کھینچا ہائی کا سبب بنتا ہے۔ کیا ساس اور بہو کے درمیان باہمی احترام اور محبت کا تعلق نہیں قائم ہو سکتا....؟

یہ جاننے کے لیے ہم نے چند خواتین سے بات چیت کی۔ ان میں سے ایک جن کا فرضی نام سمجھ لیں کہ مسز فرقان ہے، کا کہنا تھا کہ سالی ایک ہاتھ سے نہیں جکتی۔ اکثر یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ ساس بہو کے ساتھ ٹھیک رہی لیکن

بہو کا رویہ ساس کے ساتھ اچھا نہیں رہا۔ یہ بھی درست ہے کہ آج کل اکثر نوجوان لڑکیوں کے سر پر الگ ہونے کا خطہ طاری ہوتا ہے۔ وہ چاہتی ہیں کہ جتنی جلدی ممکن ہو سسرال سے الگ ہو جائیں کیونکہ وہ زیادہ کام نہیں کر سکتیں۔

ایک مثال سلیمہ صاحبہ کی بہو کی ہے۔ شادی کے بعد کچھ عرصے تک وہ ٹھیک رہی مگر آہستہ آہستہ طور طریقے بدلنا شروع ہو گئے۔ آئے دن بیماری کا بہانہ کر کے بستر پر لیٹی رہتی۔ اس کا مطالبہ تھا کہ وہ سارا کام اکیلے نہیں کر سکتی، لہذا ماسی کا انتظام کیا جائے۔ اس کی یہ خواہش بھی پوری کی گئی۔ اب وہ صرف کھانا بناتی ہے لیکن وہ بھی بد مزہ جبکہ شادی سے پہلے جب ہم اس کے گھر جاتے تو اکثر ویڈیو مشین پر کھانا پکاتی تھی مگر سسرال آکر تو وہ جیسے کھانا پکانا بھول ہی گئی پھر ساس بہو میں تکرار شروع ہو گئی۔ ان جھگڑوں سے تنگ آکر بیٹے بہو کو غلیحہ رہنے کی اجازت دے دی گئی۔ حالانکہ سلیمہ صاحبہ اور ان کے شوہر چاہتے تھے کہ بہو کو بیٹی کی طرح رکھا جائے مگر بہو کو ساتھ رہنا قبول نہیں تھا۔ جب تک بہو نہ چاہے ساس اور بہو میں دوستی نہیں ہو سکتی۔

ایک اور خاتون کا کہنا تھا کہ.... میں بیوہ ہوں اور میرا ایک ہی بیٹا ہے مگر بہو یہ پسند نہیں کرتی کہ میں اپنے بیٹے کے پاس بیٹھوں اس سے بات چیت کروں۔ وہ تو مجھے میرے پوتا پوتیوں کے ساتھ بھی وقت نہیں گزارنے دیتی۔ وہ چاہتی ہے کہ میں سارا وقت تنہا رہوں۔ بہو مجھے ناکارہ سمجھتی ہے۔ آخر بہو کی یہ کیوں نہیں سمجھتیں کہ جس طرح وہ اپنے شوہر پر حق جاتی ہیں۔ بالکل اسی طرح والدین کے بھی کچھ حقوق ہوتے ہیں۔

یا سمین (فرضی نام) ایک بہو ہیں، ان کا کہنا ہے کہ میری ساس کی خواہش ہے کہ جس طرح انہوں نے

زندگی بسر کی بہو بھی وہی سب کچھ کرے۔ جبکہ موجودہ دور میں ترجیحات اور ضروریات بدل گئی ہیں۔ میری ساس کو مجھ سے یہ شکایت ہے کہ میں ان کی باتوں پر عمل نہیں کرتی حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ جو باتیں مجھے ٹھیک لگتی ہیں ان پر عمل کرنے کی بھرپور کوشش کرتی ہوں۔ ساس بہو میں دوستی اسی وقت ممکن ہے جب ساس بہو کو بیٹی سمجھے۔

ایک اور خاتون جن کی شادی کو ایک سال ہوا ہے، ان کا کہنا تھا کہ میں اپنی ساس کو خوش رکھنے کی ہر ممکن کوشش کرتی ہوں۔ لیکن پھر بھی ہو وہ مجھ سے خفا رہتی ہیں۔ میری کوئی بات یا کام انہیں اچھا بھی لگے تب بھی وہ کھل کر اس کی تعریف نہیں کرتی ہیں لیکن مجھے یقین ہے کہ میں ایک نہ ایک دن ان کا دل ضرور جیت لوں گی۔

ساس بہو ایک ساتھ نہیں رہ سکتیں، یہ کوئی حتمی رائے نہیں ہے کیونکہ یہ دونوں اگر تھوڑی سی کوشش کریں تو ساس بہو کے رشتے میں نفرت و عداوت کو ختم کر کے اس کی جگہ دوستی اور محبت کر سکتی ہیں، جو ان کی گھریلو زندگی پر خوشگوار اثرات مرتب کرے گا، ان کا گھر ایک آمیز میل گھر بن جائے گا اور لوگ ان پر رشک کریں گے۔ اس کے لیے دونوں کو مندرجہ ذیل باتوں پر عمل کرنا چاہیے۔

ساس کو چاہیے کہ بہو کو اپنی بیٹی سمجھے۔ جس طرح وہ اپنی بیٹی کو تکلیف پہنچانے کے بارے میں سوچ نہیں سکتی بالکل اسی طرح بہو کو پریشان نہ کریں۔

اگر اس سے کوئی غلطی ہو جائے تو درگزر سے کام لے۔ ڈانٹنے کی بجائے پیار سے سمجھائے اور جو کام قابل ستائش ہو اس کی تعریف کرے تاکہ اس کی حوصلہ افزائی ہو۔

گھریلو معاملات میں بہو سے بھی مشورہ لیا جائے تاکہ وہ بھی خود کو گھر کا ایک فرد سمجھے اور ان معاملات

میں دلچسپی لے۔

ساس کو گھر کی باتیں محلے والوں اور رشتہ داروں کو نہیں بتانی چاہئیں۔

بہو کو بھی کچھ باتوں کا خیال رکھنا چاہیے۔

اپنے شوہر کے ساتھ ساتھ گھر کے تمام افراد پر یکساں توجہ دینی چاہیے۔ سارے گھر والوں کی خواہشات و ضرورتوں کا خیال رکھے۔ اگر کوئی غلطی ہو جائے اسے فوراً دور کرے۔ لوگوں کی باتوں میں آنے کے بجائے خود حقیقت معلوم کرنے کی کوشش کرے۔

گھر کی باتوں کو میکے میں جا کر نہ بتائے۔ ایسا کرنے سے بات ختم ہونے کے بجائے بڑھ جاتی ہے اور دونوں گھرانوں میں رنجشیں جنم لیتی ہیں۔

ساس بہو ان باتوں پر دھیان دیں تو ان کا رشتہ دوستی میں تبدیل ہو سکتا ہے۔ ایک دوسرے کی خامیوں کو تلاش کرنے کے بجائے خوبیوں پر نظر رکھیں کیونکہ ہر انسان خوبیوں و خامیوں کا مجموعہ ہوتا ہے۔ کہیں اچھائی کا عنصر زیادہ ہوتا ہے تو کہیں برائی کا۔

ماہرین نصیحت کا کہنا ہے کہ خوشگوار تعلقات کے لیے ضروری ہے کہ فرد کی خوبیوں پر نظر رکھی جائے، ورثہ برائیوں کو زیادہ اہمیت دینے سے رشتوں میں دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔



آپ... آپ کا بہت بہت شکریہ... اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔

بزرگوں کے لیے ساتباں ہوتے ہیں!!

مغربی معاشروں میں بزرگوں کے ساتھ جو سلوک کیا گیا یا کیا جا رہا ہے، وہ کسی طور درست نہیں کہا جاسکتا۔ بزرگوں سے سلوک کے حوالے سے اب اہل مغرب کو

اپنی اغلطی کا احساس ہونے لگا ہے اور وہ گھریلو زندگی میں بزرگوں کی اہمیت کے قائل ہوتے جا رہے ہیں۔ ذیل میں ایک مغربی ماہر نفسیات کا تجزیہ اور مشورے پیش کیے جا رہے ہیں۔ یہ تجزیے بزرگوں کی اہمیت و افادیت اور بچوں کی زندگی پر ان کے اثرات کا احاطہ کرتے ہیں۔ امید ہے کہ یہ مشورے ہمارے قارئین کے لیے بھی مفید ثابت ہوں گے۔

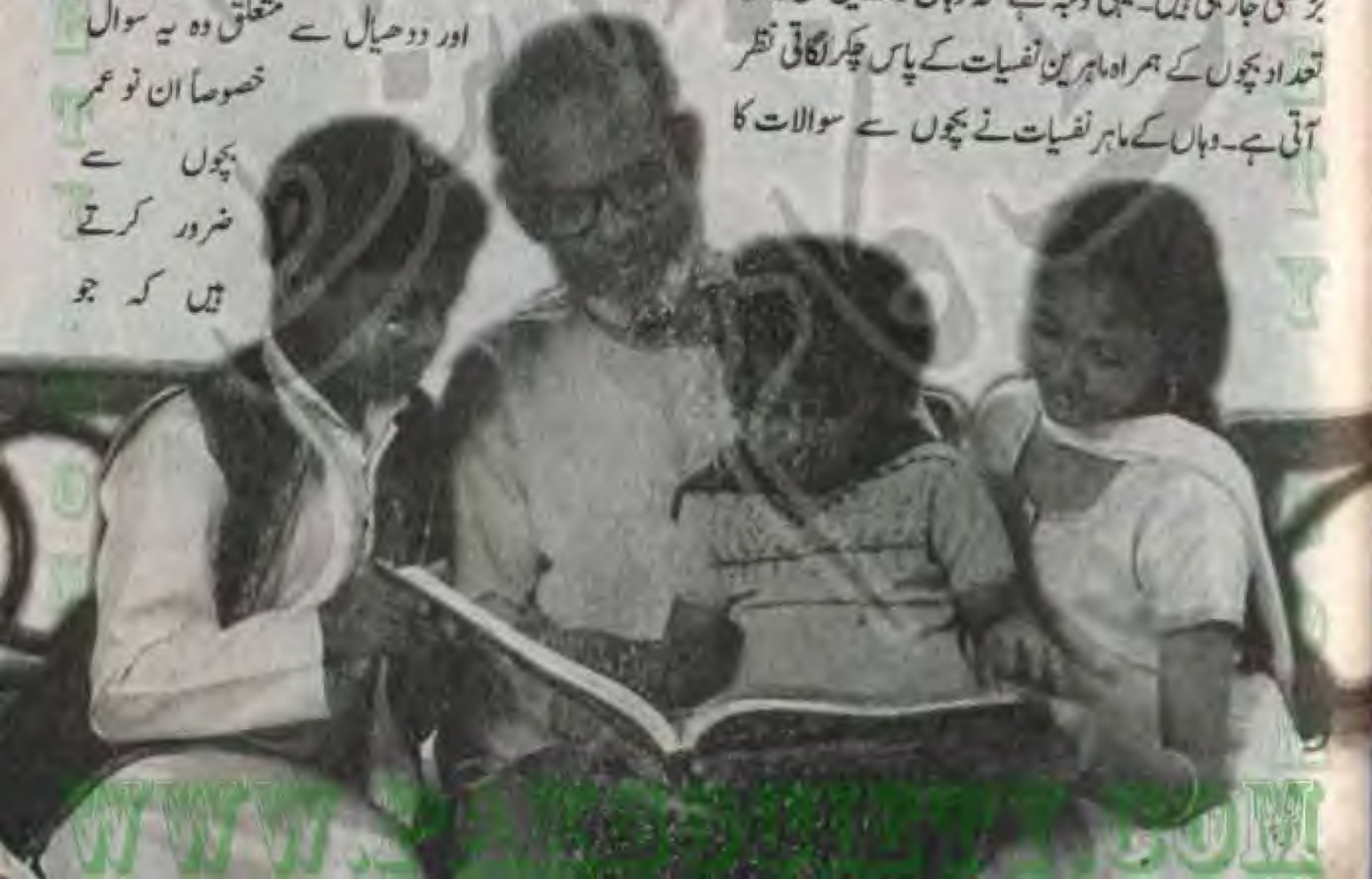
ترقی پذیر مشرقی معاشرے کی نسبت مغرب کے ترقی یافتہ ممالک کے بچوں میں نفسیاتی مسائل اور الجھنیں بڑھتی جا رہی ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ وہاں والدین کی بڑی تعداد بچوں کے ہمراہ ماہرین نفسیات کے پاس چکر لگاتی نظر آتی ہے۔ وہاں کے ماہر نفسیات نے بچوں سے سوالات کا

مغربی ماہرین نفسیات نے طویل تجربات کے بعد چند مفید مشورے پیش کیے ہیں، جو بزرگوں کے دور رہنے کے باوجود انہیں پوتے پوتیوں اور نواسے نواسیوں سے ”اظہارِ محبت و شفقت“ میں مددگار ثابت ہوں گے۔ امید ہے کہ یہ مشورے ہمارے معاشرے کے بزرگوں کے لیے بھی بہت کارآمد رہیں گے۔

اسکول، والدین، خاندان، دوست اور محسوسات وغیرہ کے بارے میں ہوتے ہیں۔

تجربہ کار ماہرین نفسیات نے اب اپنے تجربات کی بنیاد پر ایک سوال کا اضافہ کر دیا ہے، یہ سوال بچوں سے ان کے ناننانائی اور دادا دادی سے متعلق ہوتا ہے۔ تھیں اور دوھیال سے متعلق وہ یہ سوال خصوصاً ان نو عمر

بچوں سے ضرور کرتے ہیں کہ جو



بیرون ملک مقیم پاکستانیوں میں جنریشن گیپ

جنریشن گیپ یا نسلی تفاوت کا مسئلہ پاکستان سمیت دنیا کے ہر معاشرے میں موجود ہے۔ خاص طور سے امریکہ جیسے متنوع ملک میں جہاں جنوبی ایشیائی نوجوانوں کو اپنے بزرگوں یا والدین کو اپنی بات سمجھانا اور خود ان کی بات سمجھنا بہت مشکل محسوس ہوتا ہے۔ ان مسائل کے حل کے لیے امریکی یونیورسٹیوں میں پاکستانی امریکن کمیونٹی نے نئی نسل اور والدین کو قریب لاسنے کے لیے مکالموں کے ایک سلسلے کا آغاز کیا ہے جسے ”میٹنگ آف مائنڈز“ کا نام دیا گیا ہے۔ ورچینیا کی جارج میسن یونیورسٹی میں اسی طرح کے ایک مکالمے میں مقامی پاکستانی کمیونٹی کی نئی اور پرانی نسل نے شرکت کی اور ایک دوسرے کو بہتر طریقے سے سمجھنے کے لیے بات چیت کی۔ اس مکالمے کے روح رواں پروفیسر فیضان حق تھے جو بفلو یونیورسٹی میں اسلامک کلچرل ہسٹری پڑھاتے ہیں۔ پروفیسر فیضان کا کہنا تھا کہ یہاں امریکہ میں، جنوبی ایشیائی اور خاص طور سے پاکستانی کمیونٹی کی نئی نسل کے پاس دو مختلف دنیا ہیں جہاں سے وہ بیک وقت سیکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ایک طرف مذہب ہے اور دوسری طرف ماڈرن کلچر کی یلغار ہے۔ دونوں میں ہی ایک خاص کشش ہے جس کی وجہ سے نئی نسل کے لیے مسائل پیدا ہو رہے ہیں اور وہ اپنے بزرگوں سے دور ہو رہی ہے۔ ان دونوں نسلوں کے خیالات میں بہت زیادہ اختلاف ہے جو خطرناک حد تک پہنچ رہا ہے۔ اسے ختم کرنے کے لیے ہمیں ان دونوں میں موجود فاصلے کو دور کرنا ہے۔ اور مکالمے کے ذریعے ہی اسے ختم کیا جاسکتا ہے کہ دونوں آمنے سامنے آئیں اور ایک دوسرے سے بات کریں۔ مکالمے میں موجود بچوں اور بڑوں نے کھل کر ایک دوسرے سے بات کی۔ بچوں کا کہنا تھا کہ بڑے ان کی بات نہیں سنتے اور بلا سوچے سمجھے اپنے تجربات کو ان پر ٹھونسنے کی کوشش کرتے ہیں جس کی وجہ سے وہ ان کی بات بھی نہیں سنتے۔ جبکہ والدین کا کہنا تھا کہ بچوں کو اپنے ماں باپ کو اعتماد دینے کی ضرورت ہے تاکہ والدین انہیں ان کے فیصلوں کی آزادی دے سکیں۔ پروفیسر فیضان حق کے مطابق ان کی کوشش ہے کہ امریکہ کی مختلف یونیورسٹیوں میں اس طرح کے مکالموں کا سلسلہ بڑھایا جائے۔ کانچ جانے والے نو عمر طلبہ کا ذہن اپنی نشوونما کے آخری مراحل میں ہوتا ہے اور یہی وہ وقت ہے جب ہم جنریشن گیپ یا نسلی تفاوت کے اس مسئلے کو بروقت حل کر سکتے ہیں۔ (بشکریہ واکس آف امریکہ)



دو حیل جانے سے روک دیتے ہیں۔ دیکھا جائے تو بزرگوں اور بچوں، دونوں کا موقف درست ہے، لیکن اصل میں بچوں سے زیادہ بزرگوں پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنی اولاد کا ان کی اولاد سے رابطہ منقطع نہ

محسوس کرتے ہیں۔ دوسری جانب علیحدہ گھر میں رہ کر پرورش پانے والے بچوں کا کہنا ہے کہ والدین کے پاس تعلیم کے لیے، اسکول لانے اور لے جانے کا وقت نہیں۔ وہ مصروفیت جیسے عذر تراش کر ہمیں تنہا اور

نفسیاتی الجھنوں کا دباؤ ناقابل برداشت ہونے پر خود کشی کی ناکام کوشش کی صورت موت کی حدوں کو بھی چھو آتے ہیں، کئی اسپتالوں کے شعبہ ہنگامی حالات میں لائے گئے ان نو عمر بچے بچیوں کا اگرچہ جسمانی علاج تو کیا ہی جاتا ہے، تاہم ان کا نفسیاتی علاج بھی ہوتا ہے۔ مغربی ماہرین نفسیات نے محسوس کیا ہے کہ ایسے نو عمر بچے اور بچیوں میں گھریلو مسائل، والدین کے مابین کشیدگی، رشتے داروں سے ملنا جلنا چھوڑ دینا اور سماجی تنہائی جیسی باتیں یکساں ہوتی ہیں۔ ان سے ہی وہ باوقار پیدا ہونا شروع ہوتا ہے جو انہیں آخر کار اقدام خود کشی کے مقام پر لا کھڑا کرتا ہے۔

ایک دن ایک ماہر نفسیات کے پاس پندرہ برس کا ایک لڑکا لایا گیا۔ اس نے خواب آور گولیوں کی بڑی مقدار کھا کر اپنی جان لینے کی کوشش کی تھی۔ اس کے والدین کے درمیان ہمیشہ سے ہی تعلقات کشیدہ رہتے تھے لیکن اولاد کی اس حرکت نے دونوں کو یکساں طور پر فکر مند کر دیا۔ جب وہ اپنے بیٹے کو اس ڈاکٹر کے پاس لائے تو تنہائی میں، اس نے اس سے بھی لگے بندھے سوالات کرنا شروع کیے، لیکن یہ سلسلہ ایک گھنٹے تک جاری رہنے کے باوجود وہ یہ اندازہ نہ لگا سکا کہ اس نے خود کشی کی کوشش کیوں کی....؟ اگرچہ والدین کے کشیدہ ازدواجی تعلقات انسان پر نفسیاتی دباؤ ڈالتے ہیں لیکن ان کے تعلقات تو شروع سے ہی ایسے تھے اور اسی ماحول میں بچے نے پرورش پائی تھی، لہذا فوری طور پر یہ اس کے لیے خود کشی کا باعث نہیں بن سکتا تھا۔ اچانک اس ماہر نفسیات کے دماغ میں ایک خیال آیا اور انہوں نے اس کے تنہا اور دو حیل سے متعلق سوالات کرنا شروع کیے۔ کچھ دیر تک وہ خاموش رہا اور پھر اس کی آنکھوں میں آنسو اُڑ آئے اور اس نے کہنا شروع کیا۔

”میرے دادا بہت پیارے آدمی تھے۔ میں ان سے

اور وہ مجھ سے بہت ہی پیار کرتے تھے۔ میں جب مئی، پاپا کی لڑائی سے گھبرا جاتا تو انہیں فون کرتا یا خاموشی سے ان کے گھر چلا جاتا۔ وہ مجھے اتنا پیار کرتے، میری اس طرح رہنمائی کرتے کہ میں سب کچھ بھول جاتا اور جب گھر لوٹتا تو بالکل ہلکا چلکا ہو چکا ہوتا تھا۔ دادا کے سوا میرا کوئی دوست نہیں تھا اور مئی، پاپا کو اپنے جھگڑوں سے ہی اتنی فرصت نہیں ملتی تھی کہ وہ مجھ پر توجہ دیتے۔ لے دے کر دادا ہی میرا سہارا تھے، لیکن افسوس کہ چند ماہ پہلے ان کا انتقال ہو گیا اور یوں میں اس جہنم میں اکیلا رہ گیا۔“

یہاں سے ان ماہر نفسیات کو خیال آیا کہ اگر نفسیاتی دباؤ کے شکار بچوں سے اگر ان کے دادا دادی اور نانائانی کے متعلق سوالات کیے جائیں تو ان کی الجھنوں کا سرا مل سکتا ہے اور اگر ایک مرتبہ سرا ہاتھ میں آجائے تو پھر اس مسئلے کو سلجھانا آسان ہو جائے گا۔ اس موضوع پر پھر ان کی تحقیق جاری رہی اور کچھ عرصے کے بعد وہ یہ جان گئے کہ جن بچوں کا نانائانی اور دادا دادی سے گہرا رشتہ ہے، وہ ناصرف بہت سی نفسیاتی الجھنوں کا شکار ہونے سے بچ جاتے ہیں بلکہ انہیں ایسی رہنمائی ملتی ہے جو کہ ان کے مستقبل اور خوش و خرم زندگی بسر کرنے کے لیے مشعل راہ کا کام کرتی ہے۔ سماجی زندگی میں مشترکہ خاندانی نظام کے ٹوٹنے سے جو سب سے بڑی آفت آئی ہے، وہ گھر کا بزرگوں سے خالی ہو جانا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ جس گھر میں بزرگ نہ ہوں وہاں بچوں کی تربیت درست طریقے سے کرنا بہت مشکل ہو جاتی ہے۔ یہی سب سے بڑی وجہ ہے کہ ترقی یافتہ ممالک کی نوجوان نسل تمام تر سہولتوں اور آگے بڑھنے کے مواقع کے باوجود پریشان ہے اور ان میں خود کشی کرنے کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے۔

اکثر بزرگ کہتے ہیں کہ شادی شدہ اولاد کے علیحدہ گھر میں رہنے کے سبب وہ اپنے بچے بچوں سے دوری

ہونے دیں۔ گھر سے دوری کو رشتوں میں دوری نہ بنے دیں۔ سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پھر کیا کریں کہ بچے دور رہنے کے باوجود اولاد والی اور نانا نانی کی شفقت سے دور نہ ہوں اور زندگی میں اتنی تنہائی محسوس نہ کریں کہ زندگی سے ہی بیزاری پیدا ہو جائیں۔

مغربی ماہرین نفسیات نے طویل تجربات کے بعد چند مفید مشورے پیش کیے ہیں، جو بزرگوں کے دور رہنے کے باوجود انہیں پوتے پوتیاں اور نواسے نواسیوں سے ”اکٹھا رہنا“ محبت و شفقت میں مددگار ثابت ہوں گے، امید ہے کہ یہ مشورے ہمارے معاشرے کے بزرگوں کے لیے بھی بہت کارآمد رہیں گے۔ اگر آپ کے پوتے پوتیاں یا نواسے نوایاں آپ کے شہر میں ہی ہیں لیکن کچھ فاصلے پر رہتے ہیں تو قافو قافاں سے ملنے کے لیے جاتے رہیں اور ہفتہ وار تعطیل سے ایک شام پہلے جا کر انہیں اپنے گھر لے آئیں اور اس دوران انہیں بھرپور شفقت، توجہ اور پیار دیں۔ اگر آپ اپنی اولاد سے ناراض ہیں، یا دل میں ان کے خلاف رنجش ہے تو اولاد کی اولاد کے سامنے اس کا اظہار نہ کریں اور کوشش کریں کہ کبھی بچوں کے سامنے ان کے والدین کو سرزنش نہ کریں اور نہ ہی ان کی غلطیوں کا تذکرہ کریں ورنہ بچے اپنے والدین سے بدگمان ہو سکتے ہیں۔ اگر پوتے پوتیاں اور نواسے نوایاں آپ کے شہر سے دور رہتے ہیں تو قافو قافاں انہیں فون کرتے رہیں اور ہر سیکے تو تہواروں اور نئے سال پر کارڈ بھیجنے کے ساتھ کبھی کبھار کچھ دن ان کے ساتھ گزارنے کے لیے جائیں اور تعلیمی اداروں کی تعطیلات کے دوران انہیں اپنے پاس بلا لیں۔

جب بچے ایک سے زیادہ ہوں تو کسی ایک کو زیادہ وقت اور زیادہ پیار کرنے سے گریز کریں۔ اس طرح دوسرے بچوں میں حسد کا جذبہ پیدا ہوتا ہے۔ اگر جذبہ

شدید ہو جائے تو پھر دوسرے بچے آپ سے دور ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ بچوں پر بے جا تنقید نہ کریں۔ فیشن کے جدید انداز آپ پسند نہیں کرتے ہیں اور بچے انہیں پہناتے ہیں تو سب سے پہلے یہ ظاہر کریں کہ آپ کو ان کا جدید فیشن کے مطابق تیار کردہ لباس پسند آیا ہے۔ اگر آپ لباس میں کوئی غیر اخلاقی انداز دیکھتے ہیں تو یہ بات یوں کہیں کہ بھی اگر اس لباس میں یہ ذرا سی تبدیلی اور ہو جائے تو زیادہ خوبصورت نظر آئے گا۔ یاد رکھیں کہ بچے براہ راست تنقید پسند نہیں کرتے لیکن اگر بات کسی اور ڈھنگ سے کی جائے تب آپ بہتر طور اپنی مرضی کا نتیجہ حاصل کر سکتے ہیں اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ بچے آپ کو دوست مانتے ہوئے مشورہ خوش دلی سے قبول بھی کر لیں گے۔

بچوں سے ان کی ذہنی سطح کے مطابق بات کریں۔ اس کو اتنا پیار دیں کہ وہ آپ پر اعتماد کریں اور وہ باتیں جنہیں وہ مسائل خیال کرتے ہیں ان سے متعلق آپ سے بات کر سکیں۔ یاد رکھیں کہ جب بچے کسی مسئلے کے بارے میں آپ سے بات کریں تو اسے بھرپور توجہ سے سنیں اور پھر ٹھنڈے دل سے ان کی رہنمائی کریں اور اپنی باتوں سے ان کی ہمت بھی بڑھانے کی کوشش کریں تاکہ نئی نسل میں زندگی کے مسائل کو سمجھنے اور ان سے تیرا کرنا ہونے کی صلاحیت بہتر طور پر پروان چڑھ سکے۔

اکثر بزرگ اپنی اولاد کی اولاد کی زندگی میں بہت زیادہ دخل و مداخلت کر دیتے ہیں۔ ان پر بے جا پابندیاں عائد کرتے ہیں۔ یہ رویہ غلط ہے۔ اس عمل سے وہ سمجھتے ہیں کہ اگر وہ آپ کے زیادہ قریب ہوں گے تو یہ مداخلت بھی بڑھتی جائے گی، لہذا کوشش کریں کہ انہیں براہ راست تنقید کا نشانہ نہ بنائیں۔ اگر آپ انہیں نصیحت

کریں تو انہیں سنیں اور اپنے آپ کو سنبھالیں۔

محبت انسان کی زندگی کو جنت بنا سکتی ہے اور محبت سے محرومی ذہنی و نفسیاتی امراض کی طرف دھکیل سکتی ہے، یہ کسی شاعر یا ادیب کے الفاظ نہیں بلکہ سائنس دانوں اور ڈاکٹروں کی مستند رائے ہے۔ محبت دماغ کے سائر اور ذہنی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ہے۔ ایسے بچے جو اپنے والدین کی محبت و شفقت سے محروم رہے ہوں ان کے دماغ کی بڑھوتری شدید متاثر ہوتی ہے۔ محبت کی بدولت ذہنی و جسمانی بڑھوتری کی یہ مثال محض بچوں پر صادق نہیں آتی بلکہ یہ بالغوں کے معاملے میں بھی ایک ناقابل تردید حقیقت ہے۔

محبت

آپ کی ذہنی صلاحیت کو بڑھا سکتی ہے

کریں۔ اس سے آپ کی ذہنی صلاحیتوں پر خوشگوار

اثرات مرتب ہوں گے۔ شریک زندگی سے چپقلش آپ کو شدید ذہنی تناؤ میں مبتلا کر سکتی ہے، یہ تناؤ ہمارے خون میں موجود بیماری کا مقابلہ کرنے والے دفاعی خلیوں کی تعداد کم کر سکتا ہے۔ ایسی خواتین جو بچپن میں محرومیوں کا شکار رہی ہوں، عموماً اپنے بچوں کو ایسی جذباتی محرومیوں سے محفوظ رکھنا چاہتی ہیں، لیکن ایسا بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ محرومیوں کا شکار رہنے والی خواتین کی اولاد بھی نفسیاتی کمزوریوں میں مبتلا ہو جاتی ہے۔ کون سی چیز انہیں اپنے بچوں کو بھرپور محبت دینے پر اکساتی ہے۔

مع ثاقب

ہیں، حتیٰ کہ وہ مر بھی سکتے ہیں۔ ذہنی تناؤ اگر شدید ہو یا طویل عرصے تک جاری رہے تو اس کے نتیجے میں دماغ کے میو کیپس نانی سے (جو روزمرہ یادداشت اور نئی چیز سیکھنے کے لحاظ سے بے حد اہم ہیں) میں موجود نیورونز سکڑنے

اپنی زندگی میں محبت اور اپنائیت کی اہمیت کو پہچانیں اور اپنے شریک حیات، بچوں، خاندان کے ممبران اور دوستوں کی قدر کریں۔ اپنی زندگی میں محبت بھرے رشتوں کو جنم لینے اور پروان چڑھنے کا ماحول پیدا کریں۔ اس سے آپ کی ذہنی صلاحیتوں پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے۔



لگتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ شدید تناؤ میں جتنا بعض لوگوں کو احساس ہوتا ہے کہ ان کی یادداشت پہلے جیسی اچھی نہیں رہی۔

اپنے دماغ کے خلیوں کو ذہنی تناؤ کے باعث سکڑنے سے بچانے کے لیے اگر ممکن ہو تو موسیقی سن کر یا کوئی مزاحیہ فلم دیکھ کر یا محض مسکرا کر اپنی مزاجی کیفیت بدلنے کی کوشش کریں۔ خوشگوار موڈ میں آپ ان مسائل کو زیادہ بہتر انداز میں حل کر سکتے ہیں۔ ہماری مزاجی کیفیت اس بات سے بھی متاثر ہو سکتی ہے کہ ہم جسم کی کس سائیڈ کی ورزش کر رہے ہیں۔ یہ ترکیب آزما کر دیکھیں۔ ایک ربڑ کی گیند، نرم کھلونا یا کپڑے کی پوٹلی لے کر اسے پہلے دائیں ہاتھ میں لے کر پینٹالیس سیکنڈ تک دبائیں۔ دس سیکنڈ ٹھہریں اور پھر دوبارہ مزید دہرائیں۔ اب یہی عمل بائیں ہاتھ کے ساتھ دہرائیں۔

دائیں ہاتھ کی حرکات سے آپ کے ذہن میں زیادہ تر مثبت احساسات جنم لیں گے جبکہ بائیں ہاتھ کو بھینچنے سے منفی جذبات پیدا ہو سکتے ہیں۔

اپنے بچے کو ذہین بنائیں!

تعلیم بچے کے دماغ کو طاقتور بناتی ہے اور عمر ڈھلنے پر وہ دماغی کمزوری سے محفوظ رہتا ہے۔ لہذا تعلیم کا آغاز جتنی جلدی کر دیا جائے اتنا ہی اچھا ہے، اس طرح بچے کے دماغ کے لاکھوں خلیوں کا باہمی تعلق بے حد مستحکم ہو جائے گا۔ بچوں کی اسکول کی عمر سے پہلے والدین کو اہم کردار ادا کرنا ہوتا ہے۔ بچوں کی زبان کتنی صاف اور رواں ہوگی، عمومی دماغی صلاحیتوں میں کتنا اضافہ ہوگا، اس کا دار و مدار والدین پر ہوتا ہے، خصوصاً مائیں بچوں کے دماغ کے خلیوں کو طاقتور بنانے میں اپنی تربیت کے ذریعے بنیادی کردار ادا کر سکتی ہیں۔

بچے کے سکینے اور سمجھنے کا عمل اس کی پیدائش سے

پہلے ہی شروع ہو جاتا ہے۔ ایک نومولود بچہ اپنی پیدائش کے فوراً بعد ہی اپنی ماں کی آواز کو دیگر آوازوں پر ترجیح دیتا ہے کیونکہ وہ اپنی پیدائش سے کئی ماہ پہلے سے اپنی ماں کی آواز سن رہا ہوتا ہے۔ نومولود بچہ ایسی موسیقی بھی زیادہ انہماک سے سنتا ہے جو وہ اپنی ماں کے پیٹ میں غن چکا ہوتا ہے۔ والدین اپنے بچے سے جو گفتگو کرتے ہیں اس کی بھی بہت اہمیت ہوتی ہے۔ بچے چٹ لینا ٹانگیں چلا رہا ہو تو بچے کی حرکات و سکنات اور مزاجی کیفیات سے آشنا ماں کہے گی ”خوب ٹانگیں چلاؤ، دودھ بھسم کرو“ اس طرح وہ بچے کو ایک نئی بات سکھا رہی ہوتی ہے۔

دماغ اور پیشہ!

ہاتھ یا پاؤں ٹوٹنے پر انہیں کئی ہفتوں کے لیے پلاسٹر میں جکڑ دیا جاتا ہے۔ اس جبری بے عملی کے دوران میں دماغ کے جو حصے ان پٹھوں کو حرکت دیتے ہیں وہ غیر فعال ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ یا پاؤں کا جتنا زیادہ حصہ پلاسٹر میں جکڑا رہتا ہے، دماغ کا وہ حصہ اتنا سکڑتا جاتا ہے، لیکن فکر کی کوئی بات نہیں ہے۔ ہڈیوں کی ٹوٹ پھوٹ کے شکار افراد کی دماغ میں پیدا ہونے والے منفی اثرات اس کے ساتھ ہی تیزی سے زائل ہونے لگتے ہیں جب انہیں ہاتھ یا پاؤں کے پٹھوں کو حرکت دینے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ تاہم اگر جسمانی پٹھوں کے غیر فعال ہونے کا عرصہ معمولی حد تک طویل ہو جائے تو بحالی کے لیے بھی زیادہ وقت درکار ہوتا ہے اور باقاعدہ فزیو تھراپی کی ضرورت پڑتی ہے۔

آپ کا پیشہ دماغ کی بناوٹ کرتا ہے!

نیوروسائنسٹ نے بعض قوت شدہ افراد کے دماغ کی بناوٹ کا جائزہ لیا تو اس نتیجے پر پہنچے کہ کسی فرد کا پیشہ اس کے دماغ کو مخصوص شکل دینے میں مرکزی کردار ادا کرتا

ہے۔ یعنی ناچنے والوں اور مشین آپریٹرز کے دماغ کے

انگیوں کو متحرک کرنے والے حصے کے خلیے، ان کی کمر کو حرکت دینے والے حصے کے خلیوں کے مقابلے میں نمایاں طور پر طاقتور اور مربوط تھے۔

ماہرین نے مختلف عمر کے افراد کے دماغوں کا بذریعہ پوسٹ مارٹم تفصیلی جائزہ لیا۔ اس کے نتیجے میں انہیں حیران کن معلومات حاصل ہوئیں، کوئی ایک شخص جتنا زیادہ تعلیم یافتہ ہوگا، اس کے دماغ کے زبان سمجھنے اور سکینے والے حصوں میں خلیوں کی تعداد اتنی ہی زیادہ ہوتی ہے۔ تحقیقات سے یہ بھی ثابت ہوا ہے کہ تعلیم بڑھاپے میں دماغی کمزوری کی بیماری Alzheimer کے خلاف بچاؤ میں بھی مدد فراہم کرتی ہے۔ اس سے اس نظریہ کی توثیق ہوتی ہے کہ تعلیم ذہنی صلاحیت کے علاوہ دماغی طاقت کو بھی جلا بخشتی ہے۔

ذہنی ورزش کے ذریعے

جسمانی قوت میں اضافہ!

اپنے ذہن میں تصور کیجیے کہ آپ کے سامنے زمین پر ایک بھاری پتھر پڑا ہے۔

آپ نیچے جھکیں اور گھٹنوں کو خم دے کر کمر کو تکلیف پہنچائے بغیر وہ پتھر اٹھالیں۔ اب اپنے ذہن میں یہ تصور کریں کہ آپ آہستہ آہستہ سیدھے کھڑے ہو گئے ہیں، اب خود کو متوازن رکھتے ہوئے پتھر کو شانوں تک اٹھائیں، پھر اسے سر سے اوپر لے جائیں یہاں تک کہ آپ کے بازو سیدھے ہو جائیں۔ اب اسے آہستگی سے نیچے لائیں اور پھر دوبارہ اوپر لے جائیں۔ یہ خیال رہے کہ ہر مرتبہ آپ کے بازو سیدھے رہیں۔

ذہنی یکسوئی سے کام لیں تو آپ کو یہ ورزش کرنے میں ذرا بھی مشکل پیش نہیں آئے گی اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ اس ذہنی ورزش سے حقیقتاً آپ کی جسمانی قوت

دماغ کے بارے میں حیران کن حقائق!

آپ کا دماغ آرام کی حالت میں آپ کے جسم کی پیدا کردہ وہ توانائی کا پانچواں حصہ اپنے استعمال میں لاتا ہے۔ یہ بالکل اسی طرح ہے جیسے بیس واٹ کا بلب مسلسل روشن ہو۔ یہ توانائی باہم منسلک خلیوں کے وسیع ترین جال کو متحرک رکھنے کے لیے درکار ہوتی ہے۔ دماغ کا خلیہ بناوٹ کے اعتبار سے کسی حد تک پیاز سے مشابہ ہوتا ہے جس کا درمیانی حصہ گولائی مائل ہوتا ہے۔ ایک سرے پر ایک لمبی ڈنھل اور دوسرے سرے سے آپس میں چپکے ہوئے بے شمار ریشے منسلک ہوتے ہیں۔ غذائی مواد جذب کر کے گول حصے میں اسے خوراک کی شکل میں ذخیرہ کرتا ہے اور پھر اوپری حصے سے اسے کوئیلون کی صورت میں افزائش دیتا ہے۔ دماغی خلیے بھی اسی انداز میں کام کرتے ہیں تاہم ان کا غذائی مواد دوسرے خلیوں سے موصول ہونے والے برقی کیمیائی سگنل ہوتے ہیں۔ آپ کے دماغ کے تمام احساسات و جذبات، یادیں اور امیدیں، غم اور خوشی دس ارب دماغی خلیوں کے لرزتے جال میں بنے ہوئے ہوتے ہیں۔ اوسطاً ہر خلیہ 1000 مرتبہ دیگر دماغی خلیوں سے منسلک ہوتا ہے، اس طرح رابطوں کی تعداد کائنات میں ستاروں کی تعداد سے بھی زیادہ ہے۔ وہ خلیوں کو ملانے والے حصوں کو Synapses کہتے ہیں۔

ایک بیس سالہ نوجوان کے دماغ کا اوسط وزن ایک اعشاریہ چار کلو گرام ہوتا ہے۔ جب تک انسان عمر کی اتنی کی دہائی میں پہنچتا ہے تو اس کا دماغ سکڑ کر صرف ایک اعشاریہ دو کلو گرام وزن کا رہ جاتا ہے۔ البرٹ آئن اسٹائن جب دنیا سے رخصت ہوا تو 76 برس کی عمر میں اس کے دماغ کا وزن صرف ایک اعشاریہ دو تین کلو گرام رہ گیا تھا۔



شادی!

دنیا بھر میں ایسے مرد کم ہی ہوں گے جنہیں اپنی بیوی سے کوئی شکایت نہ ہو۔ انہیں جہاں کہیں بھی موقع ملتا ہے چاہے لطیفوں اور مزاح کے انداز میں ہی سہی، شکایتیں زبان پر لے آتے ہیں اور اسی طرح ایسی بیویاں بھی کم ہی ہیں، جنہیں اپنے میاں سے کوئی گلہ نہ ہو اور جو اپنی سسکیوں میں ان کی شکایت نہ کرتی ہوں۔ مگر اس حقیقت کا دوسرا رخ یہ ہے کہ شادی کا بندھن ان کی عمر کا دورانیہ بڑھا دیتا ہے اور شادی شدہ افراد عموماً طویل عمر پاتے ہیں۔ ایک نئی سائنسی تحقیق میں بتایا گیا ہے کہ شادی شدہ افراد، تنہا زندگی گزارنے والوں کی نسبت نا صرف طویل عمر پاتے ہیں بلکہ وہ صحت مند زندگی کے فوائد بھی حاصل کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ شادی انسان کے لیے بہت سے ثمرات لاتی ہے۔ مثلاً زیادہ تر بیویاں اپنے شوہروں کی صحت کا بہت زیادہ خیال رکھتی ہیں جبکہ مردوں کی اکثریت اپنی صحت کے سلسلے میں لاپرواہ ہوتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ شادی کا بندھن خواتین کی نفسیاتی کیفیات کو اعتدال پر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور انہیں کئی نفسیاتی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے کیونکہ خواتین زیادہ حساس ہوتی ہیں اور اکیلا پن ان کے نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہونے کے امکان کو بڑھا دیتا ہے۔ برطانیہ کی ویلز کاؤنٹی کے یونیورسٹی ہاسپٹل کے اسکول آف میڈیسن میں انسانی زندگی پر شادی کے اثرات پر کئی برسوں سے جاری مطالعاتی جائزے کے نتائج حال ہی میں جاری کیے گئے ہیں۔ اس جائزے میں یورپی یونین کے سات ممالک کے ہزاروں افراد کے طبی اعداد و شمار کا مطالعہ کیا گیا۔ جس سے یہ ظاہر ہوا کہ شادی شدہ افراد تنہا زندگی گزارنے والوں کے مقابلے میں دس سے پندرہ سال

شادی کا بندھن خواتین کی نفسیاتی کیفیات کو اعتدال پر رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے اور انہیں کئی نفسیاتی پیچیدگیوں سے محفوظ رکھتا ہے کیونکہ خواتین زیادہ حساس ہوتی ہیں اور اکیلا پن ان کے نفسیاتی مسائل میں مبتلا ہونے کے امکان کو بڑھا دیتا ہے۔



آج بوشلوه ميہ باغ لکھنؤ

بوتوں میں کارڈنگ کرنا دلچسپ، حیرت انگیز اور خاصہ تخلیقی مشغلہ ہے، پھر ظاہر ہے جہاں آپ کے ذوق کی واد دی جائے گی وہاں گھر کی خوبصورتی کے علاوہ آپ کی شخصیت کے نکھار اور تخلیقی ہونے کا بھی ثبوت ملے گا۔ بہتر ہے کہ پہلے کسی مالی سے بنیادی لوازمات کا پتہ کر لیں مثلاً اگر وہ کہتا ہے کہ جس پودے کا انتخاب کرنے جارہی ہیں وہ بڑھنے میں تیز نہ ہو یا پھول والا نہ ہو تو اس بات میں بھی کچھ نہ کچھ ر مز پوشیدہ ہیں۔ پھول کو کھلنے کے لیے وسیع جگہ چاہیے اور ظاہر ہے کہ بوتل میں ایسی کشادگی نہیں ہوتی۔ بہر طور آپ تھوڑی سی مقدار میں کوئلہ، کنکر اور ملل کا سادہ کپڑا لے لیں۔ بوتل لیتے وقت احتیاط کر لیں کہ اس کا منہ کم از کم دو انچ کا تو ہو۔ اب بانس کی دو پتلی تیلیاں، لکڑی کا چھچھ یا آئسکریم انگر، دھاگے کی ریل، کاغذ (ان تمام چیزوں سے قیف بنے گا) اور پودا لے لیں۔ اگر لمبائی کے رخ پر پھیلے ہوئے پودے لگانا چاہو رہی ہیں تو بوتل کے وسطی حصے میں لگائیں اور اگر چھوٹے تو سامنے کی طرف بھلے لگیں گے۔

تیاری کا مرحلہ:

سب سے پہلے صاف اور خشک بوتل میں موٹے کاغذ سے بنے ہوئے قیف کی مدد سے کوئلہ اور کنکر ڈالیں۔ ان کی مدد سے کھاد اور دیگر نباتاتی اشیاء ڈوبنے سے محفوظ رہیں گی اب اس پر ملل کا کپڑا بچھا دیں اور اوپر سے تھوڑی سی کھاد اور چکنی ریت ڈال دیں۔ یہ سب ڈالنے کے بعد چھچھ یا

شدہ زندگی میں سکون، اطمینان اور توازن لاتے ہیں اور عمر میں اضافہ کرتے ہیں۔ تاہم ڈیوڈ گیلشر کا کہنا ہے کہ ضروری نہیں کہ سبھی شادی شدہ جوڑے خوش و خرم زندگی کے شہرات سے فیض یاب ہو رہے ہوں۔ ذہنی عدم موافقت اور کئی دوسرے عوامل ازدواجی زندگی کو اجیران بھی بنا سکتے ہیں اور اس سے جنم لینے والی پیچیدگیاں اور دباؤ انسان کو مختلف امراض کی جانب دھکیل سکتے ہیں۔

بقیہ: بزرگ گھر کے لیے ساتبان

اور ہدایت کرنا ہی چاہتے ہیں تو ماحول اور وقت کا خیال رکھیں اور بات کرنے سے قبل ماحول ضرور دیکھ لیں۔ یاد رکھیں کہ خوشگوار ماحول میں مسکراتے چہرے سے کی جانے والی کڑوی تنقید بھی بچے خوشی خوشی سن لیتے ہیں اور اس پر غور کر کے عمل کرنے کی بھی کوشش کرتے ہیں۔ اگر آپ ایک بار اپنے پوتے پوتی یا نواسے نواسی کے مزاج کو سمجھ گئے تو پھر ان کی رہنمائی میں آپ کو دشواری پیش نہیں آئے گی۔ بزرگوں کو جان لینا چاہیے کہ اگر وہ اپنی اولاد کی اولاد سے اچھا برتاؤ کریں گے تو یہ عمل ان بچوں کی زندگیوں پر مثبت اثرات مرتب کرے گا، کیونکہ آج کی جہانگ دوڑ والی زندگی نے ان کے والدین کو اتنا مصروف کر دیا ہے کہ بچوں کو وہ شفقت اور توجہ دینے میں عموماً ناکام رہتے ہیں جس کی انہیں سخت ضرورت ہے۔ ایسے میں اگر بچوں کو بزرگوں کی شفقت نہ ملے تو پھر ان کی زندگی تنہائی کی اذیت اور الجھنوں کا شکار بھی بن سکتی ہے۔ یقیناً آپ نہیں چاہیں گے کہ آپ کے پوتے پوتیوں اور نواسے نواسیوں کے ساتھ اس طرح کی صورتحال پیش آئے جو انہیں زندگی سے ہی بیزار کر دے۔



تک زیادہ زندہ رہتے ہیں۔ تحقیقی ٹیم کے ایک ماہر ڈیوڈ گیلشر کہتے ہیں کہ ازدواجی زندگی کے دوران پروان چڑھنے والے انسیت اور تعلق کے جذبات دماغی عصبی نظام کے اس حصے کی کارکردگی بہتر بناتے ہیں جن کا تعلق دماغ اور جسم کے درمیان پیغام رسانی سے ہوتا ہے۔

ٹیلی گراف میں شائع ہونے والی رپورٹ سے یہ بھی پتہ چلا کہ ٹین اٹن یعنی نو عمری کے رومانس کے اثرات عموماً منفی ہوتے ہیں اور اس کا نتیجہ اکثر اوقات ڈپریشن کی علامتوں کی شکل میں سامنے آتا ہے۔ مطالعاتی جائزے کے مصنفین کا کہنا ہے کہ محبت کے جسمانی اور نفسیاتی صحت پر مثبت اثرات جسمانی اور ذہنی بلوغت یا پختگی کی عمر پر پہنچنے کے بعد ظاہر ہونا شروع ہوتے ہیں۔ جائزے میں کہا گیا ہے کہ جسمانی اور ذہنی بلوغت کی عمر قدرتی اعتبار سے مردوں اور عورتوں کے لیے مختلف ہوتی ہے۔ خواتین اس دور میں عموماً 19 اور 25 سال کی عمر کے درمیان داخل ہوتی ہیں، جبکہ مردوں پر یہ عہد 25 سال کی عمر کے بعد آتا ہے، اس دور میں انہیں ایک ساتھی کی ضرورت محسوس ہوتی ہے تاکہ یہ آپس میں دکھ درد بانٹ سکیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ یہی ان کے لیے شادی کی مناسب ترین عمر ہوتی ہے۔ شادی شدہ افراد کو معاشرے میں میں نسبتاً زیادہ قابل بھروسہ سمجھا جاتا ہے جس سے انہیں مزید معاشرتی فوائد حاصل ہوتے ہیں۔ شادی شدہ جوڑے چونکہ ایک دوسرے کے عمر بھر کے ساتھی ہوتے ہیں، اس لیے ایک دوسرے کے بارے میں عموماً ان کی سوچ بے لوث اور خلوص پر مبنی ہوتی ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ شادی صرف دو افراد کے درمیان ایک معاہدہ نہیں ہے بلکہ قانون اور معاشرہ اس میں ضامن کے طور پر موجود ہوتے ہیں جو اس تعلق کو آسانی سے ٹوٹنے نہیں دیتے۔ یہ وہ عوامل ہیں جو شادی

باغبانی کا جدید طریقہ آپ بھی آزمائیں....

آئسکریم اسٹک کو تیلی پر باندھ کر بوتل میں ڈالیں اور پودا لگانے کے لیے سورج کر لیں۔

اب آہستہ آہستہ پودے کو تیلیوں کی مدد سے شکاف میں لگائیں۔ جب پودا لگ جائے تو تیلی میں ریل کو پھنسا کر بوتل میں ڈال دیں اور سطح ہموار کر لیں۔ پودا لگ جانے کے بعد کچھ گنجائش محسوس ہو یا بوتل خالی خالی سی لگے تو چمکیلے پتھر یا سپہیاں وغیرہ ڈالی جاسکتی ہیں۔ جس طرح پھیلیوں کا ایکویریم آراستہ کیا جاتا ہے آپ ویسے ہی اسے آراستہ کر لیں۔ اب بوتل میں اچرے بوتل کی مدد سے پودے کو غم کریں۔

اس پودے کو براہ راست تیز دھوپ والی جگہ پر نہ رکھیں۔ بس اتنی احتیاط ضروری ہے کہ سورج کی شعاعیں چھن چھن کر آتی رہیں۔ باغبانی کا یہ جدید طریقہ کار ڈننگ کھلاتا ہے۔

چھوٹے گھروں اور فلیٹوں میں رہنے والے اس بات



قطر یعنی دو انچ کا ہو تو بہتر ہے۔

اوزاروں کی ضرورت:

جب ہم دو انچ کے منہ کی جسامت والی بوتل کے

انتخاب پر زور دیتے ہیں تو اسی لیے کہ ہمیں اسی راستے سے

کچھ اوزار بوتل میں داخل کرنا ہوتے ہیں۔ یہ کفنی جھانے

والی تیلیاں یا اسٹیکس، چھچھ، کانٹے، دھاگے کی ریل، اسٹیک

کے ٹکڑے اور ایک چھوٹی سی

چھری کو الگ الگ تیلیوں میں لگا

کر شیپ کی مدد سے جوڑنا ہے،

اسے اوزار یا ٹولز کہتے ہیں۔ اب

موٹے کاغذ کی مدد سے ایک

قیف سائینائیس جو کھاؤ ڈالنے کے



کام آئے۔ آپ سبز دھینے، پودینے، آئیو، پیپی رومیا،

ماس فرن، پوکاڈائس یا بو مشن شان کا انتخاب کر سکتی ہیں۔

یاد رکھنے کی باتیں

لبے قد کے پودے پشت یا درمیان میں لگائے جاتے

ہیں۔ چھوٹے قد کے پودے سامنے یا کناروں پر لگانا بہتر

رہے گا۔ بوتل صاف ستھری ہو تو بہتر ہے، گندی بوتل

کے دھبے سورج کی شعاعوں کو جذب نہ ہونے دیں گے۔

آپ کے پودے کو دھوپ کی بھی ضرورت ہے۔ بوتل

میں پانی زیادہ ہو تو اسٹیک کی مدد سے صاف کیا جاسکتا ہے۔

پودوں میں پتوں کی تعداد بڑھنے لگے اور انہیں سانس

لینے میں دشواری ہو تو زائما پتے نکال لیے جانے چاہئیں۔

جدید تحقیق بتاتی ہے کہ آنکھوں کے بیشتر امراض

ہریالی سے دور رہنے اور ماحولیاتی آلودگی کے سبب پیدا

ہوتے ہیں۔ اگر آپ وسائل کی کمی کا رونا چھوڑ دیں اور

اپنے گھروں کے مختلف گوشوں کو ان خالی بوتلوں کی

آرائش سے سجائیں تو کم از کم آپ کا اپنا خاندان سبزے کو

کہ جگہ کی کمی کی وجہ سے فطرتی خوبصورتی سے دوری پر

شاکی نظر آتے ہیں۔ اس سب سے باغبانی سے ان کی

محبت ختم ہوتی جا رہی ہے۔ اب آسانی سے ایک

ٹرانسپیرنٹ بوتل ان کا یہ شوق بھی پورا کر سکتی ہے۔ چاہیں

تو نرسری سے پودا لگوائیں یا خود بیج ڈال کر اپنی پسند کا پودا

لگائیں اور یہ بھی خیال رہے کہ یہ خوشنما پتوں پر مشتمل

پودے ہوتے ہیں۔ اگر آپ کسی

کیاری سے پودا اکھاڑ کر لگانا چاہتی

ہیں تو بڑا سلامت رکھیے ورنہ یہ

پودا بہت جلد سوکھ جائے گا۔ یاد

رکھیں کہ جس پودے کی جڑیں

توانا ہوں گی وہی بوتل میں

با آسانی جگہ بنا سکے گا اور مضبوطی سے بڑھے گا۔ اب مسئلہ

ہے بوتل کے اندر پانی کی نکاسی کا، تاکہ کھاؤ اور دیگر

نجاتی اشیاء ڈوبنے سے محفوظ رہیں۔

کھاد کی تیاری کر لیں

دو حصے ریت، ایک حصہ کھاد ملی ریت یا چکنی مٹی، دو

حصے دلدلی کوئلہ کافی ہے۔ یہ مرکب پودوں کے بڑھنے کی

قوت کو مکمل طور پر ختم نہیں لیکن تیزی سے بڑھنے کے

عمل کو روکے گا۔ اس طرح پودے کمزور بھی نہیں

پڑتے۔ بوتل گارڈنگ کے لیے اگر آپ جاریا کھلے منہ کا

کوئی برتن بھی استعمال کر رہی ہیں تو دیکھ بھال کر لیں۔

اسے شفاف ہونا چاہیے تاکہ آریا پار دیکھنے کی سہولت کے

باعث ہر طرف سے پودا اجلا معلوم ہو۔

بوتل گلی میں ہلکے شیڈ والی بوتلیں بھی نہایت خوشنما

نظر آئیں گی تو کیوں نہ ایک آدھ ہلکی سبز یا بھورے رنگ

کی بوتل بھی لے لی جائے۔ مگر اس کے لیے پھر پودے کا

انتخاب کرتے وقت یہ تسلی ضروری ہے کہ سایہ دار

جگہوں پر پرنے والے پودے لگائے جائیں۔ بوتل کا منہ دو

© سیدہ سلیمانہ 2014ء

مہنگائی بہ مقابلہ بچت

پیٹرول، بجلی، چینی، چاول دالیں کیا چیز ہے جو سستی

ہے، ہر گزرتے دن کے ساتھ مہنگائی ہے کہ بڑھتی ہی رہتی ہے۔ سبزیاں لینے جاؤ تو لگتا ہے اس سے مہنگی کوئی

شے نہیں، پھل اور گوشت کھانے کا تصور تو اب ہر مہینے کے لیے محال ہوتا جا رہا ہے۔

متوسط اور کم آمدن والے طبقات پر ان

حالات کا سب سے زیادہ اثر پڑتا ہے کیونکہ انہیں اپنی محدود آمدنی میں سفید پوشی کا بھرم بھی قائم رکھنا ہے۔

خواتین کچھ محنت اور سمجھداری سے اپنے محدود

وسائل کے مطابق اپنے گھر کا بجٹ بنا سکتی ہیں اور اس طرح اپنی ذہانت

کے جوہر بھی دکھا سکتی ہیں۔

مہنگائی سے نمٹنے کے لیے کچھ مشورے

پیش خدمت ہیں۔

ہر کام کے لیے رقم علیحدہ کر لیں

اپنی محدود آمدنی میں سے ضروری امور کے لیے پیسے

میں علیحدہ کر لیں۔ مثلاً بچوں کے اسکول کی فیس، مختلف بلز اور

کچن کے لیے۔ اندازہ لگا کر سب سے بڑا قاعدہ یہ

ہو گا کہ آپ کو معلوم ہو گا کہ گھر اور کچن کے

لیے آپ کے پاس کتنے پیسے ہیں اور اب

باقی کے دن آپ کو اس

رقم میں گزارہ کرنا ہے۔

اس طرح آپ اپنے اخراجات پر نظر رکھ سکیں گی۔

اس سے آپ کے اخراجات میں اضافہ نہیں ہو گا۔

کچھ ایسے طریقے جو اس معرکے میں

خواتین کے مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔۔۔

اسکولوں کی فیس اور بل کی ادائیگی وقت پر ہونے کی وجہ

سے ان پر لیٹ چار جز نہیں لگیں گے اور آپ پر بھی ایک

وقت میں بہت سارے بلز کا بوجھ نہیں پڑے گا۔

خود پر مہنگائی کو سوار نہ کریں

بلکہ ان مسائل کا حل تلاش کرنے کی

کوشش کریں۔

خریداری میں

سمجھداری

بہت ضروری

سامان ہی خریدیں۔

بے جا خریداری

سے آپ کا بجٹ

ثمین فاطمہ



آپ کے بچے اور ان کا مستقبل

بچوں کی تربیت میں احتیاط سے کام لیں.....

عاشر سے محتاط انداز میں سوال کیے گئے تو عقدہ کھلا کہ
عاشر کو اپنی نانی کے گھر نزلہ ہوا تھا تو عین انہی دنوں
نانی کے ایک پڑوسی کا طویل بیماری کے بعد
انتقال ہو گیا تھا۔ چونکہ عاشر خود بھی بیمار تھا
لہذا اس نے اپنے طور پر یہ نتیجہ اخذ کر لیا تھا کہ وہ بھی اسی
طرح مر جائے گا۔ تمام باتوں کی وضاحتوں کے باوجود اس
بچے کو اس صدمے سے سنبھلنے میں
اچھا خاصا وقت لگ گیا۔

والدین کو چاہیے کہ وہ بچوں میں اچانک رونما ہونے
والی تبدیلی پر ہوشیار ہو جائیں۔ اگر کسی بچے کا اسکول کے
بارے میں رویہ متغی
ہو جاتا ہے، وہ
اپنے ٹیچرز کے
بارے میں
نا پسندیدگی کی باتیں کرتا
غیر متوقع طور پر یہ پوچھ لیا کہ وہ کب مرے گا۔ جب
ہے، اپنے یوم

کبھی بھی ایسا محسوس نہ ہونے دیں کہ آپ کا پیار مشروط ہے کہ
آپ اس سے صرف اسی صورت میں پیار کریں گے یا اس سے
آپ کی محبت مزید بڑھ جائے گی اگر وہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ
کرے گا۔ اس کی بجائے مثبت رویہ اختیار کیجیے، چاہے کسی خاص
میدان میں بچے کی کارکردگی ناقص ہی کیوں نہ رہی ہو۔

کچھ طریقے ایسے بھی ہیں جو اکثر لوگ بچت کر
کے لیے اپناتے ہیں، مگر نقصان اٹھاتے ہیں تو ساتھ
ان کا تذکرہ بھی ضروری ہے۔

بچت کے چکر میں ایسے امور
انداز نہ کریں جو بہت ضروری ہیں
جیسے، آپ کی صحت۔ کچھ لوگ ڈاکٹر
دی ہوئی دوا کا پورا کورس نہیں کرتے
کہ اب تو ٹھیک ہو گئے اب پیسے خرچ
کر کے کیا حاصل....؟



ضرورت ہی خریدیں۔ جن گھروں میں
زیادہ تر گوشت پکتا ہے وہاں بچت قابو
میں لانا بہت مشکل کام ہو جاتا ہے۔ اس
لیے گوشت کے ساتھ کبھی کوئی سبزی
ملا کر پکائیں تو کبھی کوئی دال شامل
کر لیں۔ اس طرح گوشت کا سالن
بنانے میں جہاں ایک کلو گوشت استعمال
ہوتا تھا، وہاں اس سے آدھے میں بھی
کام چل جائے گا، ساتھ ساتھ اہل خانہ
سبزی اور والوں کے غذائی اجزاء سے
بھی مستفید ہوں گے۔

بوتلوں اور برنیوں کی جگہ پاؤچ خوب دیکھیں

کمیپ، اچار، مایونیز، چٹنیاں وغیرہ گھر میں بھی تیار کی
جاسکتی ہیں۔ گھر میں موجود بہت سی بے کار اشیاء کو استعمال
میں لا کر بھی بچت کی جاسکتی ہے۔ مثلاً اکثر چولہے پر تیل
وغیرہ گر جاتا ہے تو ایسے میں ٹشو پیپر کی جگہ پرانے اور
ناقابل استعمال کپڑے کاٹ کر صفائی کے لیے استعمال کریں۔



جتنا کھائیں اتنا پکائیں

اپنی ضرورت کے مطابق کھانا پکائیں۔ کسی کھانے
میں تیل گھی وغیرہ کی جتنی ضرورت ہو بس اتنا ہی ڈالیں،
کیونکہ یہ آپ کی صحت اور بچت دونوں کے لیے نقصان دہ
ہے۔ مثلاً انڈیا فرائی کرنے کے لیے بس ایک ٹیمبل اسپون
کافی ہے، اسے ڈیپ فرائی نہ کریں۔
ان باتوں پر عمل کرنے سے آپ کے بچت پر کافی
فرق پڑے گا۔

ایک معلوماتی
اور مفید رسالہ
ہے۔ اسے اپنے
حلقہ احباب میں بھی
متعارف کرائیے.....



درد کو نظر انداز کر دیتا ہے، اس کی کارکردگی متاثر ہونے لگتی ہے تو پھر والدین کو سمجھ لینا چاہیے کہ کہیں نہ کہیں کوئی نہ کوئی گریز ضرور ہوتی ہے۔

ایسی صورت میں اس کے نیچروں سے ملاقات کر کے بچے کے مسائل کے بارے میں گفتگو سے مدد مل سکتی ہے۔ مختلف اوقات میں بچے کو اضافی کوچنگ، انفرادی توجہ، حوصلہ افزائی، دوبارہ رہنمائی یا اصلاح اور تربیت کی ضرورت ہو سکتی ہے۔

آپ کا اپنا خون

اپنے ہر بچے کو اپنے لیے خوشی اور سکون کا سبب سمجھیں۔ اپنے ہر بچے سے محبت کریں چاہے وہ جیسا بھی ہو اور چاہے اس کی کارکردگی بھی جیسی بھی ہو۔ کارکردگی یا علاقہ میں خراب ہونے کی صورت میں بچے کو آپ کی زیادہ توجہ دے کر کار ہوگی۔

ہر بچہ آپ کا اپنا خون اور جگر کا ٹکڑا ہے ہے اور آپ کے لیے نہایت بیش قیمت ہے چاہے وہ لڑکی ہو یا لڑکا۔۔۔۔۔ لیاقت ہو یا چھوٹا موٹا ہو یا دیوانہ ذہن ہو یا کند ذہن، یا اصلاحیت ہو یا ناکارہ، مستعد ہو یا صحت مند۔۔۔۔۔ چاہے جو کچھ بھی ہو۔

دوسرا یہ کہ اپنے بچوں کے درمیان عدم

مطابقت اور تفریق سے بھی خوشی اور مسرت حاصل کریں۔ دنیا اتنی شاندار اسی وجہ سے ہے کہ اس میں زندگی کے مختلف اور الگ الگ پہلو ہیں، الگ الگ نمونے، مثالیں ہیں۔ اگر تمام بچوں ایک جیسے ہوتے اور ان کی خوشبو بھی ایک ہی ہوتی! اگر تمام پرندوں کے پنکھ اور پیلے و پر ایک جیسے ہوتے اور تمام مچھلیاں ایک ہی سائز کی ہوتیں اور ان کی عادتیں بھی ایک جیسی ہوتیں تو یہ بات کتنی بوریٹ کا سبب ہوتی! اپنے بچوں کے درمیان عدم مطابقت اور حراج اور عادتوں کے فرق سے لطف اندوز ہونا سیکھیے۔

محدود سوچ

اکثر والدین اپنی اولاد کے مستقبل کے لئے بہت محدود سوچ رکھتے ہیں۔۔۔۔۔ وہ یہ سمجھتے ہیں کہ کامیابی کا صرف ایک ہی راستہ ہے اور بس۔۔۔۔۔!

ہمارے معاشرے میں اکثر والدین کے ذہن میں بس یہی دھن سوار رہتی ہے کہ ان کے بچے ڈاکٹر، انجینئر، سی ایس پی آفیسر بن جائیں۔۔۔۔۔ لیکن ہر بچہ اپنی اپنی صلاحیتیں اور اپنے اپنے رجحانات رکھتا ہے۔ ایسے والدین کی یہ نکتائی ہے کہ وہ اپنے بچے کی صلاحیتوں اور رجحانات کو سمجھیں اور ان میں چھپے ٹیلنٹ کی اچھی طرح انکشاف میں ان کی حوصلہ افزائی کرتے رہیں۔ اسے یہ یقین دلائیں کہ وہ بڑا ہو کر ایک بااعتماد شخص ہو گا جو رسک لینے میں کوئی خوف محسوس نہیں کرے گا۔

ایک سی ماں باپ کی کئی اولادوں میں مختلف صلاحیتیں پائی جاتی ہیں۔ صلاحیتوں کی بنیاد پر اپنے بچوں کے درمیان موازنے سے گریز کریں۔ انہیں ایک دوسرے سے مسابقت پر نہ اکسائیں۔ کبھی بھی ایسا نہ ہونے دیں کہ وہ آپ کے عیار اور شفقت کی خاطر

ایک دوسرے سے مقابلہ کر رہے ہوں۔ کبھی بھی نہیں! جب اسکول میں ناقص کارکردگی کی بات ہو رہی ہو تو ہر فیصلہ جاری کرنے سے گریز کریں۔ کبھی اپنی مایوسی کا بچے کی ناقص کارکردگی پر اظہار نہ کریں بلکہ یہ ظاہر کریں کہ آپ کو بچے سے مایوسی نہیں ہوتی ہے۔

کبھی بھی ایسا محسوس نہ ہونے دیں کہ آپ کا عیار مشروط ہے کہ آپ اس سے صرف اسی صورت میں عیار کریں گے یا اس سے آپ کی محبت حریف بڑھ جائے گی اگر وہ بہتر کارکردگی کا مظاہرہ کرے گا۔ اس کی بجائے مثبت رویہ اختیار کیجیے، چاہے کسی خاص میدان میں بچے کی کارکردگی ناقص ہی کیوں نہ رہی ہو۔

اکثر بچوں کو ناقص کارکردگی کا خوف صرف اس بناء پر ہوتا ہے کہ وہ جانتے ہیں کہ ان کے والدین مایوس اور غصہ ہوں گے۔

اگر آپ مایوس نہ ہوں اور غصے کا اظہار نہ کریں تو وہ اپنے مستقبل کی بہتری کے لیے آپ کے مشورے سننے کے لیے بھی تیار ہوں گے۔

قلبی میدان میں خراب کارکردگی پر والدین کو بچے سے مایوس نہیں ہو جانا چاہیے بلکہ اس خراب کارکردگی کی وجوہات سمجھ کر اپنے بچے کی مدد کرنے کی کوششیں کرنا چاہئیں۔

ہمارے ایک عزیز بھی اس سے

لمتی جلتی کیفیت کا شکار ہوئے۔ وہ خود سی ایس ایس نہ کر سکے تو انہیں بے حد صدمہ ہوا لیکن انہوں نے ہمت نہیں ہاری اور اپنی زندگی کا یہ مشن بنالیا کہ اس کے بچے آفیسر ضرور بنیں گے۔ لیکن

جب اس کی بیٹیوں میں سے کوئی بھی ابتدائی درجے کے امتحانات پاس نہ کر سکیں تو وہ تلخ ہو گیا اور اپنی مایوسی کی تمام ہیز اس ان پر نکالی۔ وہ ان کی ذہانت پر کڑی تنقید کرتا رہتا تھا اور صاف صاف کہا کرتا کہ وہ زندگی میں چاہے اور کوئی بھی کارنامہ سر انجام دیں لیکن اسے ان پر کبھی بھی فخر نہیں ہو گا۔

ان لڑکیوں میں سے اب ایک نامور سوشل ورکر ہے اور دوسری کالج میں ٹیچر اور۔

قیقی طور پر ان دونوں خواتین کو زندگی میں ناکام قرار نہیں دیا جاسکتا! لیکن وہ اپنے والد کی جانب سے مقرر کردہ پیمانوں غیر حقیقت پسندانہ توقعات پر پوری نہ اتر پائیں اور یہ بات انہیں آج بھی افسردہ کر دیتی ہے اور وہ ان اس اور ناخوش ہو جاتی ہیں۔

ہم سب اپنے بچوں سے محبت کرتے ہیں اور ان کے لیے سب سے بہترین مستقبل کے خواہشمند ہوتے ہیں۔ ہمیں چاہیے کہ ہم تنقیدی طرز عمل کے بجائے زیادہ حقیقت پسند بن جائیں اور یہ ذہن میں رکھتے ہوئے ان سے عیار کریں کہ ہمیں اپنے ہاتھوں میں ان انجیوں کی ضرورت ہے جو ایک دوسرے سے مختلف ہیں اور ان میں یکسانیت بھی نہیں۔

بس یہی سوچ اور یہی رویہ ہمیں اپنی اولاد کے ساتھ بھی روا رکھنا چاہیے۔ اسی میں ہمارے بچوں کے کامیاب مستقبل کی نوید پوشیدہ ہے۔



ہے کہ بچوں کو اسکولوں میں
درپیش مسائل کو مناسب طور پر
حل نہ کیا جائے تو بچوں
کی شخصیت پیچیدگیوں کا
شکار ہو جاتی ہے۔

آپ اپنے بچے کو ساتھیوں کے ناروا
سلوک سے بچا کر نفسیاتی دباؤ سے
محفوظ رکھ سکتے ہیں....!

اسکول کا دور ہم سب کے
کسی خوبصورت خواب سے کم
نہ ہوتا۔ معصوم شرارتیں، بے
ری، مسکراہٹیں اور
بچپن کو ہمارے لیے

دانش بھی ایسا ہی ایک بچہ ہے۔ اسکول میں بڑے
بچوں کے نامناسب رویوں کی بناء پر اس کی تعلیمی کارکردگی
اور سماجی رویے تیزی سے متاثر ہو رہے ہیں۔ دانش کی
والدہ مسز احمد کے مطابق ہم نے

کسی بھی دوسرے حصے کے مقابلے میں کہیں
پر کشش اور طلسماتی بنا دیتی ہیں لیکن بچپن کی یہ
نہری یادیں ہر ایک کے پاس نہیں ہوتیں۔ ہم میں سے

دانش کو کبھی بھی تشدد اور طاقت



شفق آفتاب



بچے سے ایسے بھی ہیں جن کا بچپن
ڈراؤنا اور کسی برے خواب کی

کے استعمال کا ماحول نہیں فراہم کیا لیکن اس کے باوجود ہم
نے گزشتہ ماہ کے دوران اس کے رویوں میں توڑ پھوڑ
جھنجھلاہٹ اور چڑچڑے پن کی واضح علامات محسوس کی
ہیں، اسکول سے بھی کئی بار شکایت آچکی ہے کہ دانش وہاں

مروج گزرا ہوا ہوتا ہے۔ تشدد، محرومی اور ناموافق حالات
کی بناء پر بے شمار بچوں کے لیے بچپن درحقیقت غذاہوں کا
ایک سلسلہ ہوتا ہے، جو ان کی شخصیت پر تاحیات قائم
رہنے والے اثرات مرتب کرتا ہے۔ تحقیق سے ثابت ہوا

اسکولوں میں بچوں پر ساتھیوں کا تشدد



اپنے ساتھیوں سے لڑتا جھگڑتا ہے اور ان کی چیزیں چراتا ہے۔ ہم نے جب دانش سے ان شکایتوں کے بارے میں پوچھا تو اس نے ہمیں کچھ اور باتیں بتائیں۔ اس کے مطابق کلاس میں بڑے لڑکوں کا ایک گروپ ہے جو اسے چھیڑتا ہے۔ اس پر فخرے کتا ہے۔ اسے بڑے بڑے ناموں سے پکارا جاتا ہے۔ کبھی اس کا پین چوری کر لیا جاتا ہے تو کبھی کلاس کے دوران اس پر چیزیں پھینکی جاتی ہیں۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ بڑے لڑکوں کا گروہ اس کا لٹچ چھین کر کھا جاتا ہے اور اس کا جیب خرچ بھی چھین لیتا ہے۔

مسز احمد کے مطابق شروع میں دانش نے ان باتوں کو برداشت کرنے کی کوشش کی لیکن جب آہستہ آہستہ اسے تنگ کرنے والوں بچوں کی تعداد بڑھنے لگی تو پھر اس نے بھی اپنے دفاع میں طاقت کا راستہ اختیار کیا۔ جب اس نے کچھ بچوں سے جھگڑا کیا اور انہیں دھکے دیے تو یہ معاملہ فوراً ہی کلاس ٹیچر کے علم میں لایا گیا جنہوں نے دانش کو ہی قصور وار ٹھہرایا اور نتیجتاً اسے پورے دن کلاس میں کھڑے رہنے کی سزا دی گئی۔ ساتھ ہی ساتھ ہمیں بھی اسکول بلایا گیا اور بچے کے طرز عمل کی شکایت کی گئی۔

مسز احمد کے مطابق جب ہم نے دانش سے بات کی تو اس نے سارا الزام اپنے ہم جماعتوں پر عائد کیا اور کہا کہ وہ اسے تنگ کرتے ہیں چنانچہ اسے لڑائی جھگڑے پر مجبور ہونا پڑتا ہے۔ جب ہم نے ان شکایتوں کے سلسلے میں اسکول کی انتظامیہ سے رابطے کی کوشش کی تو ایک نیا مسئلہ سامنے آیا۔ پہلے مرحلے میں اسکول کے کسی با اختیار فرد سے رابطہ کرنے میں ہی ہمارے کئی دن گزر گئے۔ خدا خدا کر کے جب ہم ایک خاتون سے ملنے پر کامیاب ہوئے تو ان کا رویہ ہمدردانہ ہونے کے بجائے حاکمانہ تھا۔ وہ ہماری کوئی بات سننے کو تیار نہ تھیں اور ان کا خیال تھا کہ دانش ہی تمام جھگڑوں اور مار پیٹ میں پہل کرنے کا قصور وار ہے۔

”یہ دور ہمارے لیے بڑا مشکل تھا۔“ مسز احمد کہا۔ ہمارے لیے یہ طے کرنا بہت مشکل تھا کہ کون کی بانی کر رہا ہے اور کون سچ بول رہا ہے۔ دانش سے جب ہم نے پوچھ گچھ کی تو وہ بے اختیار رونے لگتا ہے۔ اس کے پاس دوسروں کی زیادتی کے بے شمار واقعات ہوتے ہیں اور وہ اتنی روانی سے یہ سارے واقعات دہراتا ہے کہ ہمیں اس بات میں کوئی شک نہیں رہتا کہ وہ سچ بول رہا ہے۔ آخر اس کی عمر کا کوئی بچہ اتنے سارے واقعات کیسے از خود اختراع سکتا ہے۔ دوسری طرف اس کی کلاس ٹیچر ان سارے واقعات کو ماننے کے لیے تیار نہیں ہے اور ان کے خیال میں دانش کلاس کا ماحول خراب کر رہا ہے۔ دوسری طرف ہمارے لیے مشکل یہ ہے کہ ہم آئے دن اسکول کے چکر نہیں لگا سکتے کیونکہ دانش کے والد کو اپنی ملازمت پر جانا ہوتا ہے جبکہ مجھے گھر کے کام کاج نمٹانے ہوتے ہیں۔ اگر کبھی ہم دانش کے اسکول جائیں تو اس کے اپنے دفتر سے لیٹ ہو جاتے ہیں اور شام کو تاخیر سے گھر آتے ہیں۔ ان کا باس بھی تاخیر پر فصرہ کرتا ہے۔ پھر اگر وہ اسکول سے ہی براہ راست آفس چلے جائیں تو مجھے بس ٹیکسی میں گھر اکیلے واپس آنا پڑتا ہے، جس سے ہونے والی پریشانی علیحدہ ہے۔ گویا ہم ایک چھوٹے سے مسئلے میں اس طرح الجھ گئے ہیں کہ اب اس کا ایک ہی حل نظر آتا ہے کہ دانش کا اسکول بدل دیں۔ نئے اسکول میں دانش کو ان مسائل کا سامنا نہیں ہوگا اور ہم بھی سکون کا سانس لے سکیں گے۔ اگرچہ یہ فیصلہ شاید دانش کے مستقبل کے لیے اچھا نہ ہو کیونکہ اس کا موجودہ اسکول بڑا مقبول اور قدیم ہے لیکن اس کی شخصیت کو تباہ ہونے سے بچانے اور خود اپنے ذہنی سکون کے لیے شاید ہمیں یہ قدم اٹھانا پڑے۔

مسز احمد کی یہ کہانی شاید آپ کے لیے بھی اجنبی نہ ہو۔ جدید دور کے اسکولوں میں بچوں کو ٹی وی، وی سی آر

اور سی ڈی پلئیرز کے علاوہ ویڈیو گیمز جیسی بے شمار سہولتیں حاصل ہیں۔ ایکشن اور ہیر وازم بہت تیزی سے پھیل رہا ہے۔ اس سلسلے میں جب ہم نے ایک ماہر نفسیات سے بات کی تو اس نے بتایا کہ بڑھتے ہوئے بچے کئی طرح کے کمپلیکس میں مبتلا ہوتے ہیں۔ انہیں کبھی یہ گمان ہوتا ہے کہ وہ بہت پیچھے رہ گئے ہیں کیونکہ ان میں کوئی کمی ہے وہ دوسرے بچوں سے اپنا مقابلہ کر کے محرومی کے شکار ہو جاتے ہیں۔ مثلاً وہ سمجھتے ہیں کہ وہ تعلیم میں سب سے پیچھے ہیں یا ان میں کھیلنے کودنے، تیز بھاگنے یا

جسمانی کرتب دکھانے کی صلاحیت نہیں ہے۔ ماہر نفسیات کے مطابق ایسے بچے جن میں خود اعتمادی کی کمی ہوتی ہے وہ دوسرے بچوں کی جانب سے چھیڑ چھاڑ، بد تمیزی اور مار پیٹ کا نشانہ بنتے ہیں۔

یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ کئی بچے اس صورتحال کا مقابلہ اپنے طور پر ہی کرتے ہیں۔ ان کا جواب عموماً تب ہی سامنے آتا ہے جب کلاس ٹیچر کی نگاہ چوک جائے۔ لہذا نظر نہ پڑے تو وہ اپنی کارروائی کرتے ہیں اور پھر یوں معصوم بن جاتے ہیں گویا کچھ ہوا ہی نہ ہو۔ کئی بچے اپنا بدلا کھیل کے

میدان میں نکالتے ہیں جبکہ کچھ چھینی کے بعد اس وقت انتظار کرتے ہیں جب ان کی گاڑی یا دین چلنے میں کچھ وقت ہو۔ لیکن ایسے بچوں کا کیا کیا جائے جن میں بدلہ لینے کی ہمت نہیں ہوتی۔ یہ بچے خاموشی سے قہقہے اور تذلیل برداشت کرتے رہتے ہیں، لیکن اس کے نتیجے میں ان میں



تھا اور خاموش یا گھر میں بند رہنے کے رجحان میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ماہرین نفسیات کے مطابق اس مسئلے کا حل سازگار ماحول سے ہے اگرچہ بچے کو ایسے حالات مہیا کیے جائیں جب وہ اپنے دل کی بات مکمل اعتماد اور تفصیل سے بتا سکے اور اسے یقین ہو کہ اس کی بات سنی جا رہی ہے جس کے نتیجے میں اس کے حالات بدل جائیں گے اور وہ نفسیاتی اور شخصی مسائل سے بہت حد تک محفوظ رہے گا۔ ہم نے اس سلسلے میں متعدد والدین سے بات کی تو انہوں نے بتایا کہ اکثر اسکولوں کی انتظامیہ نے بڑے بچوں کی جانب سے چھوٹے بچوں پر زیادتی کے واقعات سے چشم پوشی کا رویہ اختیار کیا ہوا ہے، لیکن

نظر انداز کرنے کی اس حکمت عملی کا نتیجہ اسکولوں میں ایسے واقعات کی تعداد میں اضافے کی صورت میں برآمد ہو رہا ہے۔

والدین کے مطابق یہ رویہ درست نہیں ہے۔ اسکول کی انتظامیہ کو اس مسئلے کی اہمیت کا اندازہ ہونا چاہیے اور انہیں اس کے تدارک کے لیے کوششیں کرنی چاہئیں۔ ان کے خیال میں انتظامیہ کو بچوں پر زیادہ

تختی سے نگاہ رکھنے کی ضرورت ہے تاکہ وہ منفی رویوں کے اظہار کے لیے کم سے کم مواقع پاسکیں۔

مسز شیخ بھی ایسی ہی ایک خاتون ہیں جن کے بچے کو ویگن میں ساتھیوں کی جانب سے مسلسل پریشان کیے جانے کا سامنا تھا۔ ان کے مطابق میرا بچہ ابتداء میں خوشی

جیسے ہی ملازم سے سنا کہ اس کی حالت بہت خراب ہے، دل میں درد سا اٹھا، یوں لگا جیسے اچانک کوئی مجھ سے وہ تمام خوشیاں چھین لینا چاہتا ہو جو مجھے پچھلے چند مہینوں میں ملی تھیں۔

کی بات تھی، میں بے حد مصروف تھا کہ چہرہ اسی نے اطلاع دی، ایک بی بی مجھ سے ملنے آئی ہیں میں نے اسے بلوایا۔ چند لمحوں کے بعد ایک لڑکی کمرہ میں داخل ہوئی۔ مجھے سلام کیا اور میں نے جواب دیتے ہوئے کرسی کی طرف اشارہ کیا تو خاموشی سے بیٹھ گئی۔ انیس بیس سال کی عمر، خوب گورا رنگ، بڑی بڑی آنکھیں، ناک نقشہ جاذب نظر اور ایسا کہ دیکھنے پر اتنی ٹریفک ہوتی ہے کہ کار ریگ ریگ کر ہی چل سکتی۔ میں پوری کوشش کرتا تو بھی چالیں پینتالیس منٹ لگ جاتے۔ یہ مدت مجھے قیامت کی لگی، بے شمار باتیں یاد آ گئیں کچھ خوش کرنے اور سکون بخشنے والی، کچھ تکلیف دہ۔

خون کے رشتے سے زیادہ نازک، زیادہ مضبوط اور زیادہ حسین ایک رشتے کی خوبصورت کہانی



بہتال سے میری غیر موجودگی میں فون آیا تھا مجھے فوراً بلایا گیا تھا۔ کل شام وہ میرے ساتھ تھی۔ اچھی بھلی تھی بے حد خوش تھی۔ پھر ایک اسے کیا ہو گیا...؟ میں نے کار تک جاتے ہوئے بے چینی سے سوچا۔ گھر سے ہسپتال تقریباً سات میل دور تھا۔ شام کے وقت کراچی کی سڑکوں پر اتنی ٹریفک ہوتی ہے کہ کار ریگ ریگ کر ہی چل سکتی۔ میں پوری کوشش کرتا تو بھی چالیں پینتالیس منٹ لگ جاتے۔ یہ مدت مجھے قیامت کی لگی، بے شمار باتیں یاد آ گئیں کچھ خوش کرنے اور سکون بخشنے والی، کچھ تکلیف دہ۔

جو نبی کار سنگل پر رکی یا آہستہ ہو جاتی، اس کا اداس چہرہ آنکھوں کے سامنے ابھر آتا اور میرے اضطراب میں اضافہ ہو جاتا۔ اس کے مغموم چہرے نے تو مجھے پہلے دن بھی کشمکش میں ڈال دیا تھا۔

صرف چھ مہینے پہلے

پر خاص طور پر نظر رکھیں کیونکہ زیادتی یا جوابی کارروائی کا سب سے مناسب مقام کھیل کا میدان ہی ہوتا ہے۔ اس سلسلے میں اسکول کا اسٹاف بھی معاون ہو سکتا ہے اور ایسے والدین بھی کو اپنا کچھ وقت رضا کارانہ طور پر اسکول کے لیے وقف کر سکیں اور کھیل کے میدان پر موجود رہیں۔

کچھ والدین کے خیال میں بچوں کے لیے سزا اور جزا کا نظام بھی ایسے واقعات کی روک تھام میں معاون ہو سکتا ہے لیکن ضروری ہے کہ سزا اور جزا کا تعین منصفانہ بنیادوں پر مبنی ہو اور کسی بچے کے ساتھ نا انصافی یا بے جا حمایت نہ ہو۔ یہ بھی ممکن ہے کہ بڑے بچوں پر مشتمل ایسے گروپ بنائے جائیں جو چھوٹے بچوں پر نظر رکھیں اور جہاں کہیں زور زبردستی یا لڑائی جھگڑے کا معاملہ ہو، وہاں مداخلت کر کے چھوٹے بچوں کو تحفظ کا احساس دلا سکیں۔

اب ہنگے اسکولوں میں مصالحت کار (Counselor) رجحان بھی دیکھنے میں آ رہا ہے۔ یہ مصالحت کار بچوں کی بات تفصیل سے سنتے ہیں اور ان کے مسائل اسکول میں ہی حل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ بچوں میں ان کے ذریعے یہ اعتماد پیدا ہوتا ہے کہ وہ اپنی شکایت کسی تک پہنچا سکتے ہیں اور اسکول کے لوگ ان کے دوست ہیں۔ بچوں کے ساتھ اجتماعی اور انفرادی سطح پر گفتگو کی جانی چاہیے تاکہ ان کی شخصیت میں پیدا ہونے والے منفی اور مثبت رجحانات کا پتا چل سکے۔

اسکول بچوں کے لیے امن و سلامتی اور تعلیم و تفریح کا ذریعہ ہونا چاہیے۔ یہ تاثر قائم کرنے میں اسکولوں کی ذمہ داری بنیادی اہمیت کی حامل ہے۔ بچوں کو ایسا ماحول ملنا چاہیے جہاں وہ چھ تا آٹھ گھنٹے تک آرام سے رہ سکیں۔ اس ماحول کے قیام میں ایک اہم ذمہ داری بہر حال والدین کی بھی ہے۔

خوشی و یگان میں سوار ہوتا تھا لیکن پھر میں نے دیکھا کہ جو نبی و یگان آتی تھی۔ اس کے چہرے کے تاثرات بدل جاتے تھے۔ وہ بہت بیزاری اور بددلی سے و یگان میں سوار ہوتا تھا اور اس کی کوشش ہوتی تھی کہ صبح بچتا وقت ہو سکے میرے ساتھ گزارے۔ شروع میں میں نے اسے ایک بچے کی اپنی ماں سے محبت محسوس کیا اور مجھے بہت خوشی ہوئی کہ میرا بچہ مجھ سے اتنا پیار کرتا ہے لیکن جب اس کی محبت بڑھنے لگی تو مجھے تشویش ہوئی۔ میں نے پوچھا تو پتا چلا کہ میرے بچے کو و یگان میں ساقی چھپرتے اور تنگ کرتے ہیں جس کی وجہ سے وہ و یگان میں جانا نہیں چاہتا۔ یہ صورتحال اتنی خراب ہوئی کہ ایک دن اس نے اسکول جانے سے انکار کر دیا۔ ہم نے اسے لاکھ منایا مگر وہ اسکول جانے پر راضی نہ ہوا۔ دوسری طرف اسکول انتظامیہ مسئلے کو اہمیت دینے پر تیار نہ تھی۔ بالآخر ہم نے اپنے بچے کا اسکول تبدیل کر دیا اور یوں ہمیں اس مسئلے سے نجات ملی۔

والدین کے مطابق اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے اسکولوں کا کردار بنیادی اہمیت کا حامل ہے۔ ان کے مطابق انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ والدین کو اعتماد میں لیں تاکہ انہیں اپنے بچے کی سماجی نشوونما کے بارے میں علم ہو سکے۔ چاہے وہ ظلم کر رہا ہو یا اس پر ظلم ہو رہا ہو، دونوں صورتوں میں والدین کو بچے کے بارے میں بتانا چاہیے تاکہ وہ اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے کوئی راہ ڈھونڈ سکیں۔ دوسری طرف اسکولوں میں والدین کی بات سننے کے لیے کوئی طریقہ کار ہونا چاہیے کیونکہ کچھ والدین کا یہ موقف ہوتا ہے کہ جن چھ تا آٹھ گھنٹوں کے دوران ان کا بچہ اسکول میں موجود ہے تو اس کے طرز عمل اور سلوک کی ذمہ داری والدین پر عائد نہیں ہوتی۔

اسکولوں کی انتظامیہ کو چاہیے کہ وہ کھیل کے میدان

پکار رہے ہیں بپا...؟ کیا آپ کبھی مجھ سے اپنائیت سے تم کہہ کر مخاطب نہیں ہوں گے...؟ میرا نام نہیں لیں گے...؟ مئی مجھے رانی پکارا کرتی تھیں بپا۔

یہ کہتے ہوئے میرے شانے سے سر نکا کر پھوٹ پھوٹ کر رونے لگی اور میری سمجھ میں نہیں آیا کہ اس پاگل لڑکی کا کیا کروں۔ ہم ابھی تک دفتر کے احاطے میں تھے۔ اس طرح کار چلانا مشکل تھا۔ اسے بہلانا پھسلانا ضروری تھا۔ یہ سوچ کر میں نے پیار سے اس کا سر تھپتھپایا جیسے خاموشی سے اسے دلاسا دینا چاہتا ہوں۔

چند لمحوں تک کار خاموشی سے سڑک پر دوڑتی رہی اور وہ اسی طرح میرے شانے سے لگی بیٹھی رہی جیسے وہ کوئی سہمی ہوئی فحشی سی بچی ہو جسے ڈر ہو کہ گھر والے اسے اس کی من پسند چیز سے جدا کر دیں گے۔

”رانی بہت اچھا نام ہے... کس نے رکھا تھا؟ تمہاری مائی نے...؟“

میں نے خاموشی سے آٹا کر پوچھا، میرے لہجے کی بے تکلفی سن کر اس نے سر اٹھا کر آگے کو ذرا جھکتے ہوئے مجھے دیکھا اور جواب دیا۔ اور کون رکھتا؟ میرے سوتیلے باپ کو مجھ سے کبھی کوئی دلچسپی نہیں رہی۔ بچ پوچھیے تو اسے مئی سے بھی کبھی زیادہ دلچسپی نہیں رہی۔ دونوں کی علیحدہ علیحدہ دنیا تھی۔ اس کی پہلی بیوی بھی تھی جس سے کئی بچے تھے۔ وہ لوگ ہم سے بہت پہلے پاکستان آگئے تھے۔ وہ عورت بہت امیر تھی اس لیے میرا سوتیلا باپ ہمیشہ اس سے خائف رہتا۔

”ہوں۔“ میں نے ہنکار لیا تاکہ اس کی باتیں جاری رہیں اور ہمارا سفر بھی۔

”مئی سے زیادہ میری آیا نے میری پرورش کی کیونکہ مئی اس ڈر سے کہ ان کا شوہر انہیں چھوڑ نہ دے، ہر وقت اسے خوش کرنے میں لگی رہتیں۔“

”کیا تمہاری آیا اب بھی تمہارے ساتھ رہتی ہے؟“ میں نے سڑک پر نگاہیں جماتے ہوئے پوچھا۔

”جی ہاں... اب اس گھر میں ہم دونوں ہی تو رہ گئے ہیں اور بے شمار بھیانگ یادیں، تنہائی اور بے بسی کا شذیت سے احساس، عدم تحفظ کا خوف۔“

اس نے روانی سے جواب دیا۔

”تمہاری اردو بہت اچھی ہے، کہاں سیکھی؟“ میں نے اسے خوش کرنے کے لیے پوچھا کیونکہ ابھی سوسائٹی خاصی دور تھی اور میں نہیں چاہتا تھا وہ ایک بار پھر رونا دھونا شروع کر دے۔ میرے سوال کا خاطر خواہ نتیجہ نکلا۔ وہ خوش ہو گئی اور اس نے فخر سے کہا۔

”کتابیں اور رسالے پڑھ کر خود ہی سیکھی ہے ورنہ کالجوں میں کہاں پڑھائی جاتی ہے۔“

”یہ تو بڑی اچھی بات ہے۔“ میں نے یونہی کہا۔

”آپ کی اردو بھی تو بہت اچھی ہے۔ آپ نثر میں شاعری کرتے ہیں، معافی چاہتی ہوں میں نے آپ کے خط پڑھے ہیں، کاش میں ایسی حسین اردو لکھ سکتی۔“

اس نے مجھے خوش کرنے کی کوشش کی۔

”تم نے بہت بُرا کیا رانی... تمہیں میرے خط نہیں پڑھنے چاہیے تھے۔“ میں نے خشک لہجے میں اسے ٹوکا۔

”اسی لیے تو معافی مانگ لی... ویسے نہ پڑھتی تو آپ تک کیسے پہنچتی...؟“

یہ کہتے ہوئے ایک بار پھر اس نے میرے شانے کو مضبوطی سے تھام لیا اور پیار سے سر نکا کر آنکھیں بند کر کے بیٹھ گئی۔ میں نے موقع پا کر آنکھوں سے دیکھا تو مجھے اس کے چہرے پر بڑی معصوم اور دلکش مسکراہٹ نظر آئی۔ یوں جیسے بچہ کو اس کی من پسند چیز اور جھکے ہارے مسافر کو اس کی منزل مل گئی ہو۔

اس دن دوبارہ میں دفتر نہ جا سکا۔

بڑی مشکل سے بہلا پھسلا کر اسے اس کے گھر ہی پر چھوڑا اور اپنے گھر لوٹ گیا۔

عجیب محسوس میں جان تھی۔

سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ کیا کروں۔

دوسرے دن بھی وہ میرے دفتر آگئی اور شام تک میرے ساتھ رہی۔ اس نے بتایا اس کے باپ نے اس کی ماں کو طلاق دے دی تھی۔ اس کا اس پر کوئی حق نہ تھا۔

اگر حق جتانے کی کوشش بھی کرے تو وہ میرا کچھ نہیں بگاڑ سکتا۔ میں بالغ ہوں۔ جہاں چاہوں جس کے ساتھ چاہوں رہ سکتی ہوں۔ اس نے بڑی بے باکی اور اعتماد سے کہا۔

اب تمام باتیں میری سمجھ میں آنے لگی تھیں۔ عابدہ ہمیشہ سے خود غرض تھی۔ جب اس کے شوہر نے اسے طلاق دے دی اور وہ ایک موڈی مرض کا شکار ہو گئی تو اپنی بیٹی کے مستقبل کے لیے اسے ایک محفوظ گھر کا سہارا دینے کی خاطر، اس نے میرے ساتھ یہ آخری خطرناک کھیل کھیلا۔ اب اگر میں اس جذباتی لڑکی کو یہ باتیں سمجھانے کی کوشش کرتا تو کیا وہ میری باتوں کا یقین کرتی...؟

خدا جانے وہ اس تلخ حقیقت کا کیا اثر لیتی۔ اس لیے میں نے خاموش رہنا بہتر سمجھا اور کسی مناسب موقع کا انتظار کرنے لگا۔

ہم ہفتوں روزانہ باقاعدگی سے ملنے رہے۔ میں دفتر سے اٹھ کر سیدھا اس کے یہاں جاتا۔ کبھی کبھار ایسے علاقوں میں اسے سیر و تفریح کے لیے لے جاتا جہاں عموماً میرے یا میری بیوی کے دوست احباب نہ جایا کرتے۔ اس کے ساتھ شفقت سے پیش آتا اور اسے ہمیشہ خوش رکھنے کی کوشش کرتا کئی بار اسے بے حد خوش اور مطمئن دیکھ کر اسے حقیقت بتانے کی کوشش بھی کی لیکن اس کے معصوم چہرے کو دیکھ کر ہمت نہ بندھی۔ جب ہفتے مہینوں

میں بدل گئے تو ہمارے آس پاس چھ میگوئیاں شروع ہو گئیں۔ لوگ ہر طرح کی باتیں بنانے لگے۔ بات پھیل کر میری بیوی تک پہنچی تو ہمارے تعلقات خراب ہو گئے کیونکہ اس نے مجھے جھوٹا سمجھا۔ پھر ایک دن وہ مجھ سے خوب لڑبھڑ کے میکے چلی گئی۔

ایک ایک میرے قریب ایک بس کا ہارن زور سے گونجا تو میں فوراً ہوش میں آ گیا، میری کار مشن ہسپتال میں داخل ہو رہی تھی۔ میں نے پریشانی کے عالم میں کار ایک طرف پارک کی اور تیزی سے اس وارڈ میں پہنچا جہاں رانی تھی۔ وارڈ کے دروازے پر مجھے ڈاکٹر شاہد مل گیا جو میرا بچپن کا دوست تھا۔ مجھے دیکھتے ہی اس نے کہا۔ گھر آؤ نہیں۔ وہ خطرہ سے باہر ہے۔ اس کے پرس میں یہ لفافہ تھا۔ اس پر تمہارا نام لکھا ہے اسی لیے میں نے فوراً فون کر کے تمہیں بلوایا۔ یہ کہتے ہوئے ڈاکٹر شاہد نے ایک بند لفافہ مجھے دیا۔

اسے ہوا کیا ہے؟ میں نے فوراً پوچھا۔ خواب آور گولیاں کھالی تھیں۔ وہ تو خیریت ہوئی کہ ملازمہ کو شک ہو گیا اور وہ اسے ٹیکسی میں ڈال کر یہاں لے آئی۔ اس نے جواب دیا۔ خود کشی کی کوشش کی...؟ لیکن کیوں...؟ میں نے پوچھا۔

یہی تو میں تم سے پوچھنا چاہتا ہوں... یہ لڑکی کون ہے ساجد...؟ تمہاری کوئی عزیزہ...؟

اس نے الٹا مجھ سے سوالات شروع کر دیے۔ اب میں کیا جواب دیتا...؟ کانپتے ہاتھوں سے لفافہ چاک کیا۔ اندر اس کا خط تھا۔

”مجھے معاف کیجیے... میں نے آپ سے جھوٹ کہا تھا۔ میں آپ کی بیٹی نہیں ہوں۔ آپ کے خطوط میری ماں

میں بدل گئے تو ہمارے آس پاس چھ میگوئیاں شروع ہو گئیں۔ لوگ ہر طرح کی باتیں بنانے لگے۔ بات پھیل کر میری بیوی تک پہنچی تو ہمارے تعلقات خراب ہو گئے کیونکہ اس نے مجھے جھوٹا سمجھا۔ پھر ایک دن وہ مجھ سے خوب لڑبھڑ کے میکے چلی گئی۔

ایک ایک میرے قریب ایک بس کا ہارن زور سے گونجا تو میں فوراً ہوش میں آ گیا، میری کار مشن ہسپتال میں داخل ہو رہی تھی۔ میں نے پریشانی کے عالم میں کار ایک طرف پارک کی اور تیزی سے اس وارڈ میں پہنچا جہاں رانی تھی۔ وارڈ کے دروازے پر مجھے ڈاکٹر شاہد مل گیا جو میرا بچپن کا دوست تھا۔ مجھے دیکھتے ہی اس نے کہا۔ گھر آؤ نہیں۔ وہ خطرہ سے باہر ہے۔ اس کے پرس میں یہ لفافہ تھا۔ اس پر تمہارا نام لکھا ہے اسی لیے میں نے فوراً فون کر کے تمہیں بلوایا۔ یہ کہتے ہوئے ڈاکٹر شاہد نے ایک بند لفافہ مجھے دیا۔

اسے ہوا کیا ہے؟ میں نے فوراً پوچھا۔ خواب آور گولیاں کھالی تھیں۔ وہ تو خیریت ہوئی کہ ملازمہ کو شک ہو گیا اور وہ اسے ٹیکسی میں ڈال کر یہاں لے آئی۔ اس نے جواب دیا۔ خود کشی کی کوشش کی...؟ لیکن کیوں...؟ میں نے پوچھا۔

یہی تو میں تم سے پوچھنا چاہتا ہوں... یہ لڑکی کون ہے ساجد...؟ تمہاری کوئی عزیزہ...؟

اس نے الٹا مجھ سے سوالات شروع کر دیے۔ اب میں کیا جواب دیتا...؟ کانپتے ہاتھوں سے لفافہ چاک کیا۔ اندر اس کا خط تھا۔

”مجھے معاف کیجیے... میں نے آپ سے جھوٹ کہا تھا۔ میں آپ کی بیٹی نہیں ہوں۔ آپ کے خطوط میری ماں

اگپ میتال

13



گزشتہ قسطوں کا خلاصہ: کچھ عرصہ پہلے ہماری ملاقات شہاب صاحب سے ہوئی، جو ایک پڑھے لکھے معزز تجارت پیشہ شخص ہیں، ماورائی علوم و ٹیلی پیٹھی اور جنات کے وجود کے موضوع پر ہم دونوں کے خیالات اور ذوق مشترک تھے، جو ہماری دوستی کا باعث بنے۔ شہاب صاحب نے ہمیں بتایا کہ ان کی جنات سے دوستی ہے اور کئی مرتبہ کاروباری مشکلات سے نکلنے اور کاروبار کی ترقی میں ان کے دوست جنات کی مدد شامل رہی اور کئی مرتبہ انہوں نے بھی جنات کی مدد کی۔ میرے استفسار پر انہوں نے بتایا کہ جنات کے ایک معزز خاندان کا نوجوان زائِم، کراچی میں رہنے والی ایک دو شیزہ عیال پر بُری طرح مر مٹا، دونوں گھرانوں کے والدین اس بات سے پریشان تھے، چنانچہ انہوں نے میری مدد طلب کی لیکن چند شیطانی عمل کرنے والے آدمیوں کی وجہ سے ان کو مشکل پیش آئی۔

شہاب صاحب نے ہمیں جو قصہ سنایا وہ کچھ اس طرح سے ہے:

”کراچی کے صنعت کار سلیم احمد اپنے کارخانے میں لگنے والی آگ کی وجہ سے کروڑوں روپے کے مفروض ہو گئے

مرکزی خیال: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، تحریر: راشد ندیر، مکالمے: جمیل احمد خان

کمرہ میں وہ آنکھیں بند کیے لیٹی تھی۔ میں نے قریب جا کر اس کی پیشانی پر ہاتھ رکھا تو اس نے آنکھیں کھول دیں، پل بھر کے لیے غور سے مجھے دیکھا اور ہولے ہولے رونے لگی۔

یہ کیا پاگل پن تھا؟ تم نے یہ کیسے سوچ لیا کہ انسانیت کے رشتے مضبوط اور مستحکم نہیں ہوتے....؟ ہوتے ہیں رانی... بہت مستحکم ہوتے ہیں۔ جسے تم نے تنکے کا سہارا سمجھا تھا وہ تنکا نہیں شہتیر ہے بیٹی!

بیٹی؟ ڈاکٹر شاہد نے چونک کر مجھے دیکھا اور دُہرایا۔

ہاں ڈاکٹر شاہد.... بیٹی.... میری بیٹی!

میں نے اعتماد سے جواب دیا اور اس کے ساتھ ہی رانی نے اپنا پتا ہوا ہاتھ میرے ہاتھ پر رکھ دیا اور اسکی گرفت مضبوط ہو گئی۔



ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کی کتاب نظرِ بیدار و شہر سے حفاظت

قرآنی آیات، احادیث

نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ

کی تعلیمات کی روشنی میں

خبر بد، حسد، سحر کی

وضاحت اور ان سے نجات د

عامتہ کے لیے اور اردو کا تلفظ



اپنے قریبی ایک اسٹال سے طلب فرمائیں یا

براہِ راست منگوانے کے لیے رابطہ کیجیے۔

021-36606329

نے نہیں دیے تھے اور نہ انہوں نے مجھے آپ کے بارے میں کچھ بتایا تھا۔ یہ خطوط مجھے ان کی الماری میں ملے تھے۔ انہیں پڑھنے کے بعد میرے ہی ذہن نے مجھے یہ کھیل کھیلنے پر مجبور کر دیا۔ مئی کی موت کے بعد میں بالکل تنہا رہ گئی تھی۔ اپنی بے بسی سے سہم کر اور عدم تحفظ کے پھیلتے ہوئے بھیانک سائے سے ڈر کر، کسی گھنے اور مضبوط پیڑ کا سہارا لینے کے لیے میں نے یہ جرم کیا۔ میرا یقین کیجیے۔ آپ کے قُرب میں مجھے ایک ایسی شفقت اور محبت ملی جس سے میں ہمیشہ محروم رہی لیکن اس کا یہ مطلب نہیں کہ میری وجہ سے آپ کی زندگی تباہ ہو....

یہ نہ سمجھیے کہ میں بے حس ہوں یا اس سے لاعلم کہ آپ سے میرے قُرب نے آپ کے لیے کتنے مسائل کھڑے کر دیے ہیں، دفتر میں بھی اور ازدواجی زندگی میں بھی....

میرا خیال تھا رشتے صرف خون ہی کے مضبوط نہیں ہوتے، انسانیت کے بھی ہوتے ہیں۔ اس مفروضے کے تحت میں نے آپ کا سہارا لیا تھا۔ لیکن وقت نے مجھے غلط ثابت کر دیا۔

اسے میری خود غرضی سمجھیے کہ میں اب تک خاموش رہی اور من مانی کرتی رہی لیکن آج کے اخبار میں یہ پڑھ کر دُکھ ہوا کہ آپ کی بیوی نے خلع کا مقدمہ دائر کیا ہے۔ میں اس سلسلے میں اپنے آپ کو قصور وار سمجھتی ہوں اور سزا کی مستحق... خدا ار مجھے معاف کر دیجیے گا، ورنہ قیامت تک میں یہی سمجھتی رہوں گی، میں واقعی منحوس ہوں جس کی وجہ سے جو بھی میرے قریب آیا، کبھی پنپ نہ سکا.. خدا حافظ... رانی۔“

میں نے خط ختم کیا تو اپنے شانے پر ڈاکٹر شاہد کا ہاتھ محسوس کیا۔

آؤ میرے ساتھ... وہ ہوش میں آگئی ہے۔

تھے۔ ان کی بیٹی عیشال اس وقت کالج میں پڑھ رہی تھی، جس کی شادی کی ذمہ داری ابھی ان کے اوپر تھی۔ انہوں نے اہلیہ جمیلہ بیگم سے مشورہ کیا کہ اپنا مکان اور دیگر جائیداد بیچ کر قرضہ اٹھا جائے، جمیلہ بیگم نے سلیم احمد سے کہا کہ مجھے اس وکیل دوست ناظم بھائی سے مشورہ کر لیا جائے۔۔۔ ناظم بھائی نے سلیم احمد کے فیصلہ کو درست مانتے ہوئے مشورہ دیا کہ اس مکان کو بیچ کر کوئی سستا مکان لے لیا جائے۔۔۔ ادھر عیشال کو روز کالج میں ایک لڑکا نظر آنے لگا، جو مسلسل اسے گھورتا تھا۔ تھوڑی دیر بعد وہ لڑکا وہاں سے غائب ہوتا۔ عیشال کے ذہن میں سوالات ابھر رہے تھے کہ یہ کون ہے۔۔۔؟ اور کیا چاہتا ہے۔۔۔؟ اسی قصے میں شیطانی عمل کرنے والے افراد کے کردار بھی موجود ہیں۔ ایک چیلے نے اپنے گرو کے چرنوں میں کی برس اس لیے گزار دیے کہ وہ جادو اور جنات پر قابو پانے کا عمل سیکھ سکے۔ گرو چیلے کو اپنی شیطانی طاقت منتقل کرنے کے بارے میں ہدایت دیتا ہے۔ سلیم احمد اپنے نئے بنگلے میں منتقل ہو جاتے ہیں، جہاں کچھ حیران کن واقعات رونما ہوئے۔۔۔ مکان میں ان کی بیٹی عیشال کے کمرے سے ایک جانی پہچانی خوشبو آرہی تھی۔ عیشال اپنے کمرے میں بے ہوش ہو جاتی ہے۔ جمیلہ بیگم بیٹی کی حالت دیکھ کر تشویش اور خوف میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔۔۔۔۔ شہاب صاحب نے راشد کی ملاقات ایک بزرگ سے کروائی، راشد نے شاہ صاحب سے جن کو دیکھنے کی فرمائش کر ڈالی۔ شاہ صاحب نے ان دونوں کو آئندہ جمعرات کو اپنے آستانے پر آنے کے لیے کہا۔ شاہ جی ایک لڑکی سے جن اٹارنے کی کوشش کرتے ہیں۔ عیشال ایک لڑکے زائیم کی محبت میں گرفتار ہو جاتی ہے جو روز اسے ملنے آتا ہے۔ زائیم عیشال کو دانیال سے ہوشیار رہنے کا مشورہ دیتا ہے۔ ادھر چہا اپنے مشن کے لیے سلیم احمد کے گھر چاند میاں کے نام سے چوکیدار کی نوکری کر لیتا ہے۔ جمیلہ بیگم عیشال کے رویے سے پریشان رہنے لگی تھیں، دوسری جانب سلیم احمد دانیال سے ملاقات کرتے ہیں، عیشال پڑھائی کو خیر باد کہہ دیتی ہے۔ دانیال عیشال سے شادی کا اقرار کر لیتا ہے اور عیشال کے رشتے کے سلسلہ میں وہ اپنے اکل کے ساتھ آتا ہے۔ اُسے دیکھتے ہی عیشال کے چہرے کا رنگ بدل جاتا ہے۔۔۔ عیشال دانیال سے شادی کرنے پر رضامند نہیں ہوتی۔ دوسری جانب گرو چیلے کو شیطان کے مشن سے آگاہ کرتا، ادھر عیشال کی محبت زائیم سے بہت بڑھ جاتی ہے۔ سلیم احمد اپنے گھر آتی ہوئی ایک بڑی بی بی کی باتوں سے فکر مند ہو جاتے ہیں۔ گرو چیلے سے عیشال کے ماں باپ میں لڑائی کرانے کا کہتا ہے۔ سلیم احمد ان بڑی بی بی کو تلاش کرتے ہیں جو ان کے مکان کے بارے میں کچھ بتانا چاہتی تھیں۔ بڑی بی بی سلیم احمد کو گھر چھوڑنے کا مشورہ دیتی ہیں۔ ثروٹی عیشال کو اسٹور میں آلتی پالتی مار کر آنکھیں بند کیے بیٹھے دیکھتی ہے۔ جمیلہ بیگم کو یہ منظر دکھانے کے لیے اسٹور میں لاتی ہے۔ مگر وہاں سے عیشال غائب تھی۔ زائیم عیشال کو اس بات پر راضی کرتا ہے کہ تم اپنے ابو کے کاروبار میں مشورہ دو میں تمہاری مدد کروں گا۔ دانیال کو کالج کے قریب فٹ پاتھ پر ایک ملنگ کے بھیں میں گرو ملتا ہے جو اسے اپنے ڈیرے پر بلاتا ہے۔ دانیال عیشال پر سے جن کے اثر کو ختم کروانے کے لیے گرو کے پاس پہنچ جاتا ہے۔ مگر یہاں کے پراسرار ماحول کی وجہ سے گھبرا جاتا ہے۔ دوسری طرف عیشال سلیم احمد کو ایک بزنس ڈیل پر راضی کر لیتی ہے۔ چاند میاں عیشال کے ماں، باپ میں لڑائی کروانا چاہتا ہے۔

قسط نمبر 13

خنکی بھی تھی۔ خنک چاندنی رات میں محبوب کے انتظار میں ایک ایک لمحہ ایک ایک صدی معلوم ہو رہا تھا اور پھر انتظار کی یہ گھڑیاں ختم ہوئیں۔

وہ تھی بھی چودھویں کی رات۔ چاند کی ٹھنڈی دودھیاروشنی چاروں طرف پھیلی ہوئی تھی۔ ہوا میں کچھ

سانس لے کر بولا:

”اب مجھے اس دانیال کا کوئی مستقل انتظام کرنا پڑے گا۔۔۔۔۔ تب ہی وہ تمہارا چچا چھوڑے گا۔۔۔۔۔“

”کیا کرو گے تم۔۔۔۔۔؟“ عیشال نے خوف زدہ سے لہجے میں پوچھا۔

زائیم کے انداز نے اسے ڈرا دیا تھا۔

”کیا کیا جائے۔۔۔۔۔ یہ تو ابھی سوچنا ہے۔“

اس نے سر ہلایا، پھر کندھے اچکا کر بولا:

”چھوڑو اس بات کو۔۔۔۔۔ تم بتاؤ۔۔۔۔۔! میں نے

تمہارے ڈیڈی کے لیے تمہیں کچھ Hints دیے تھے۔۔۔۔۔“

عیشال تو اسی بات کی منتظر تھی، اس نے اپنے ہونٹوں

پر مسکراہٹ سجا کر اسے ”ڈیل“ ہو جانے کی خبر سنا دی۔

زائیم کی آنکھوں میں بھرپور چمک نمودار ہو گئی۔

”بھئی واہ۔۔۔۔۔ تم نے میرا دل خوش کر دیا۔۔۔۔۔ اب

دیکھنا بہت جلد اس ڈیل کا حیرت انگیز رزلٹ تمہارے

ڈیڈی کے سامنے آئے گا۔۔۔۔۔ یہ کام ہو جانے دو، پھر میں

اور بھی کئی مشورے دوں گا۔۔۔۔۔ جن پر عمل کر کے ان

کے وارے نیارے ہو جائیں گے، نا صرف قرض اتر جائے

گا۔۔۔۔۔ بلکہ آئندہ کاروبار کے لیے خاصی رقم بھی

مل جائے گی۔۔۔۔۔“

”مجھے تم پر پورا بھروسہ ہے زائیم۔۔۔۔۔! عیشال

مسکرائی۔ ”تم ان کے لیے جو کچھ بتاؤ گے میں وہ ان تک

ضرور پہنچا دوں گی۔۔۔۔۔“

”بس پھر میری اس بات پر بھی بھروسہ رکھو کہ تم

میری ہو۔۔۔۔۔ صرف اور صرف میری۔۔۔۔۔ دنیا کی کوئی

طاقت تمہیں مجھ سے جدا نہیں کر سکتی۔۔۔۔۔ دانیال تو

ایک معمولی شے ہے۔۔۔۔۔“

عیشال نے سر جھکا کر اس کی تائید کی، گویا یہ اقرار تھا

کہ اسے اپنے محبوب کی ہر بات پر بھروسہ ہے۔

عیشال کو ایک مخصوص دلفریب خوشبو پھیل جانے سے اپنے محبوب کی آمد کی اطلاع مل گئی، اب وہ بڑے چاؤ سے خرماں خرماں چلتی ہوئی اسٹور میں آگئی۔

اس کے دل کا چین، اس کا قرار اس کی سادہ سی

زندگی کو دلکش رنگوں میں ڈھالنے والا یہاں موجود تھا،

زائیم نے بھرپور انداز میں مسکرا کر اس کا استقبال کیا۔

”تم کتنے ظالم ہو۔۔۔۔۔!“

عیشال نے روٹھ جانے کی اداکاری کی۔

”میں تمہیں کتنا یاد کر رہی تھی۔۔۔۔۔ لیکن تمہارا کوئی

اتنا پتا ہی نہیں تھا۔۔۔۔۔“

”ہاں۔۔۔۔۔ میں جانتا ہوں کہ تم شدت سے مجھے یاد کر

رہی تھیں۔۔۔۔۔“ زائیم نے اقرار کیا۔ ”میں کسی وجہ سے ہی

نہیں آسکا تھا۔۔۔۔۔ مجھے اس بات کا شدت سے احساس

تھا۔۔۔۔۔ آئی ایم سوری۔۔۔۔۔!“

”بس رہنے دو۔۔۔۔۔“ عیشال کا وہی انداز تھا۔ ”اگر

تمہیں میرا احساس ہوتا۔ تو تم اپنے گھر والوں کو اب تک

ضرور میرے گھر والوں سے ملوا چکے ہوتے۔۔۔۔۔“

یہ سن کر زائیم کے چہرے پر ایک رنگ آکر گزر گیا،

وہ کچھ لمحے خاموش رہا پھر ذرا سنبھل کر بولا:

”ذرا وقت آنے دو۔۔۔۔۔! یہ کام بھی ہو جائے گا۔۔۔۔۔“

”کون سا وقت آنے دوں۔۔۔۔۔“ عیشال نے اسے غور

سے دیکھا۔ ”جب دانیال سے میرا رشتہ ہو چکے

گا۔۔۔۔۔ تب۔۔۔۔۔؟“

”میں ہرگز ایسا نہیں ہونے دوں گا۔۔۔۔۔“ زائیم نے

فوراً کہا۔ ”کسی کی مجال نہیں ہے کہ وہ تمہیں مجھ سے

چھین کر لے جائے۔۔۔۔۔ اور ہم دونوں کو جدا کر دے۔۔۔۔۔“

”لیکن مجھے تو ایسا ہی لگ رہا ہے۔۔۔۔۔“ عیشال نے

کہا۔ ”وہ لوگ پھر کسی دن آنے والے ہیں۔۔۔۔۔“

یہ سن کر زائیم کسی سوچ میں ڈوب گیا، پھر ایک لمبی

زائم اسے غور سے دیکھ رہا تھا، پھر اس نے دھیرے سے کہا۔ ”ایک بات کہوں....؟“

”کیا....؟“ عیشال نے سر اٹھایا۔

”تم آج پہلے سے کہیں زیادہ خوبصورت لگ رہی ہو....“

”ج....؟“ عیشال نے خوش ہو کر پوچھا۔

”ہاں مجھے سلیمان....“ زائم بولتے بولتے رک گیا، پھر گویا الفاظ پھیر کر بات دوبارہ شروع کی۔ ”مجھے اپنی محبت کی قسم ہے....“

”سلیمان.... کون سلیمان....؟؟ بات کرتے کرتے تم زک کیوں گئے....؟؟“

عیشال نے پوچھا تو زائم نے کہا ”کچھ نہیں کچھ نہیں.... تم بہت اچھی لگ رہی ہو....“

یہ سن کر عیشال کے چہرے پر شرم و حیا کی قوس قزح بکھر گئی۔

”اچھا ایک بات سنو....“ زائم نے عیشال کے خوبصورت بالوں کی طرف دیکھتے ہوئے کہا ”مغرب کے وقت کھلے بالوں کے ساتھ گھر سے باہر نہ نکلنا۔“

”اوہ.... اچھا.... عیشال نے شوخی سے کہا ”کیا تم سمجھتے ہو کہ کسی جن کی نظر پڑ جائے گی....“

”ہاں... میں مذاق نہیں کر رہا مغرب کے بعد لڑکیوں کا کھلے بالوں کے ساتھ باہر نکلنا خطرناک ہو سکتا ہے....“

”خطرہ....؟“ کس کی طرف سے... انسانوں سے یا جنات سے...! عیشال نے اسی شوخی کے ساتھ زائم سے پوچھا۔

”جنات سے....“ زائم نے سنجیدگی سے جواب دیا۔

دانیال کو اپنے دام میں پھنسانے کے لیے گرو نے

بہت سخت گند اعل کیا تھا۔ گرو چاہتا تھا کہ یہ بے وقوف لڑکا پوری طرح اس کے قابو میں آجائے۔ اس کے اشاروں پر چلنے لگے۔

اس گندے عمل کے لیے گرو نے نجس جانور کے خون پر شیطانی عملیات پڑھے تھے اور پھر اس خون کو بے ہوش دانیال کے جسم پر چھڑکا تھا۔

گرو کا ارادہ تھا کہ وہ دانیال کو ایک دن مزید اپنے پاس رکھے گا۔ اسے یقین تھا کہ دانیال چھ سات گھنٹے تو بے ہوش ہی پڑا رہے گا۔ اس کے بعد وہ اس پر کچھ اور عملیات کرنا چاہتا تھا۔

دانیال کو بے ہوش چھوڑ کر گرو ایک خاص جانور کا خون لانے کے لیے رات کے اندھیرے میں باہر چلا گیا۔ تقریباً دو گھنٹوں بعد جب وہ واپس اپنے کوارٹر میں آیا تو دانیال کو وہاں نہ پا کر وہ غصے میں بیچ و تاب کھانے لگا، اپنا سر پیٹنے لگا۔

ہائے یہ میں نے کیا کیا، میں اسے ایسے ہی چھوڑ کر باہر کیوں چلا گیا، میں نے اس کے ہاتھ پاؤں کیوں نہ باندھ دیے، باہر سے دروازے پر تالا کیوں نہ ڈال دیا۔

گرو ہذیانی کیفیت میں اپنے آپ سے باتیں کیے جا رہا تھا۔

اپنا شیطانی عمل ادھر وارہ جانے پر اسے بہت افسوس ہو رہا تھا۔ لیکن چلو پھر بھی... وہ چھو کر اجائے گا کہاں میں چاند میاں کے ذریعے اسے ڈھونڈ نکالوں گا اور پھر اسے پوری طرح اپنے قابو میں کر لوں گا۔

سلیم احمد نے عیشال کے لیے ڈاکٹر سے اپائنٹ لے لیا۔ یہ دونوں میاں بیوی سوچ رہے تھے کہ عیشال مشکل سے ہی اس چیک اپ کے لیے راضی ہوگی۔

لیکن جب جمیلہ بیگم نے عیشال کو بتایا تو وہ خلاف توقع

فوراً ہی تیار ہو گئی۔

”اس میں کوئی حرج نہیں ہے می....!“ عیشال کا جواب تھا۔ ”اگر آپ لوگوں کو لگتا ہے کہ میرے لیے واقعی کسی ڈاکٹر سے مشورہ کرنے کی ضرورت ہے.... تو میں تیار ہوں....“

یہ جواب سن کر سلیم احمد کے دل میں عیشال کے لیے محبت کا سمندر ٹھاٹھیں مارنے لگا۔

ویسے اب وہ خود بھی محسوس کر رہے تھے کہ دفتری معاملات میں دلچسپی لینے کے بعد عیشال کی طبیعت میں کافی بہتری آگئی تھی۔

کلینک کے ویٹنگ روم میں بیٹھ کر یہ تینوں ڈاکٹر کے آنے کا انتظار کر رہے تھے۔

ان ڈاکٹر صاحب کے متعلق مشہور تھا کہ وہ وقت کے بہت پابند ہیں۔

اور بھی لوگ ڈاکٹر کی آمد کے منتظر تھے، آج ڈاکٹر صاحب کو کلینک پہنچنے میں کافی دیر ہو گئی تھی۔ مرینس بے چینی سے انتظار کر رہے تھے۔ اچانک ڈاکٹر صاحب کے اسٹاف کے ایک صاحب ویٹنگ روم میں آئے اور گھبراہٹ کے عالم میں کہا کہ:

”آپ لوگوں سے شدید معذرت کہ آج ڈاکٹر صاحب تشریف نہیں لاسکیں گے.... ابھی آتے ہوئے راستے میں ان کا ایکسیڈنٹ ہو گیا ہے.... وہ کافی زخمی ہوئے ہیں اور ہاسپٹل میں ہیں....“

جمیلہ بیگم بھی اس بات سے خوش تھیں کہ عیشال دفتری سرگرمیوں میں حصہ لے رہی تھی۔

لیکن گھر میں اس کی حالت پہلے جیسی ہی رہتی تھی.... وہی خاموشی.... اداسی....

اس وقت انہیں ٹروی کی یاد ستانے لگی، فون سیٹ

سامنے ہی رکھا تھا۔

انہوں نے ٹروی کے گھر کا نمبر ڈائل کیا ٹیلی فون ٹروی نے ہی اٹھایا۔

”اسلام علیکم....! جی کون....؟“

اور پھر اگلے ہی لمحے ان کی آواز سن کر ٹروی کی آواز چڑیوں کی چہکار میں تبدیل ہو گئی۔

”ارے آنٹی آپ....! اور سنائیں.... کیا حال ہیں....؟ عیشال کیسی ہے....؟“

”ٹھیک ہے وہ.... کافی بہتر ہے....“ جمیلہ بیگم نے کہا۔

پھر دونوں کافی دیر تک باتیں کرتی رہیں.... پھر جمیلہ بیگم نے کہا:

”ٹروی....! تم عیشال کے ساتھ رہنے کے لیے کچھ دنوں کے لیے ہمارے گھر پر آسکتی ہو....؟“

”میں امی سے بات کرتی ہوں آنٹی....“ ٹروی نے جواب دیا۔

”اپنی امی سے میری بات کرادو.... میں خود ان سے Request کرتی ہوں....“

”او کے آنٹی.... میں امی کو بلاتی ہوں....“

جمیلہ بیگم نے ٹروی کی امی سے بات کی۔ انہیں ٹروی کے ذریعہ عیشال کی طبیعت کی خرابی کا کچھ علم پہلے سے تھا۔ ٹروی کی امی عیشال کی کیفیات کو نفسیاتی پرالیم سمجھتی تھیں۔

جمیلہ بیگم نے ان سے درخواست کے لہجے میں پوچھا کہ وہ کچھ دنوں کے لیے ٹروی کو عیشال کے پاس رہنے کے لیے بھیج دیں گی....؟

ٹروی کی والدہ نے کہا کہ وہ اپنے شوہر سے بات کر کے کل بتائیں گی۔

اگلے دن جمیلہ بیگم نے ٹروی کی والدہ کو فون کیا تو

انہوں نے کہا کہ ثروٹی آپ کے پاس چند دنوں تک صبح سے شام تک کے لیے آجائے گی البتہ دن رات اس کا وہاں رکنا مناسب نہیں، جمیلہ بیگم نے اس مدد پر ان کا بہت شکریہ ادا کیا۔



کافی سوچ بچار کے بعد چاند میاں کے شیطانی دماغ میں ترکیب آگئی جس کی بدولت وہ سلیم احمد اور ان کی بیگم کے درمیان پھوٹ ڈلواسکتا تھا۔

اس بات کا بھی امکان تھا کہ اس کام کے بعد عیشال کی طرف سے ان لوگوں کی توجہ ہٹ جاتی، وہ آپس کی چپقلش میں الجھ کر رہ جاتے.... کیونکہ ظاہر ہے کہ جب گھر کے بڑوں میں پھوٹ پڑتی ہے تو پورا گھرانہ اس سے متاثر ہوتا ہے۔

ہو سکتا ہے کہ گرو کے اس حکم کا مقصد بھی یہی ہو.... کہ عیشال کی طرف سے ان لوگوں کا دھیان ہٹ جائے.... اور گرو کو اپنے شیطانی مقصد میں کامیابی کے لیے آسانی ہو جائے....

میاں بیوی کے درمیان لڑائی جھگڑا ان دونوں کو ٹینشن اور ذہنی دباؤ میں مبتلا کرتا ہے بلکہ ان جھگڑوں کی وجہ سے سب سے زیادہ نقصان اولاد کو ہوتا ہے۔ جن گھروں میں میاں بیوی ایک دوسرے کا احترام نہیں کرتے اور آپس میں جھگڑتے رہتے ہیں وہاں پرورش پانے والے بچوں کی شخصیت کمزور ہو سکتی ہے۔ ایسے بچے اسٹریس یا احساس کمتری میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔

میاں بیوی کے درمیان کھلے عام لڑائیاں ہوں یا ان کے درمیان سرد جنگ جاری رہتی ہو۔ بہر حال ایسے گھر کی مضبوط دیواروں میں بھی دراڑیں پڑ جاتی ہیں۔ بنیادیں کمزور ہو جاتی ہیں۔

اس علاقے میں رہتے ہوئے چاند میاں کی کئی لوگوں

سے جان پہچان ہو گئی تھی۔

چاند میاں جس بازار سے سودا لاتا تھا، اس کے عقب میں ایک چھوٹی سی آبادی بھی تھی، اس بستی میں رہنے والے چند اوباش قسم کے نوجوانوں کے ساتھ اس نے دوستی گانٹھ لی تھی۔

اب ان کے پاس دن بھر گلیوں میں ڈیرے جمانے اور کیرم بورڈ کھیلنے کے سوا کوئی کام دھندا نہیں تھا....!

آج چاند میاں گھر کا سودا سلف لینے کے لیے نکلا تو اس کے ذہن میں سلیم احمد اور جمیلہ بیگم کے درمیان جھگڑے پیدا کرنے کا پلان پوری طرح تیار تھا۔

اس کام کے لیے اسے چند لوگوں کی ضرورت تھی، اس کا خیال تھا کہ ان لڑکوں میں سے کوئی نہ کوئی اس کے کام کا ہو گا۔

چاند میاں کو پوری امید تھی کہ جب وہ اپنے منصوبے کو پایہ تکمیل تک پہنچا دے گا تو اس کا گرو خوشی کے مارے پھولے نہیں سائے گا اور اسے ڈھیروں شاباش ملے گی۔



دانیال کا دل نہیں مانتا اور اس نے اپنے اوپر گزروے ہوئے حیرت انگیز واقعے کی روداد ثروٹی کے گوش گزار کر دی۔

اور پھر جس بات کی توقع تھی، وہی ہوا....

ثروٹی دانیال پر سخت غصہ ہوئی۔

افسوس.... تمہیں ایسا نہیں کرنا چاہیے تھا۔ میں نے بھی تمہیں منع کیا تھا....؟ اس نے کہا۔

ان چال بازیوں کے پاس ایسے مسٹر ہوتے ہیں کہ سامنے والا اپنے ہوش و حواس میں نہیں رہتا.... تم گئے کیوں اس کے پاس....؟

بس.... مجھ سے غلطی ہو گئی....

دانیال نے شرمندگی سے سر جھکا کر جواب دیا۔ میں تو یہ چاہ رہا تھا عیشال کا مسئلہ کسی طرح حل ہو جائے....

کہیں ایسا تو نہیں کہ عیشال کی مدد سے زیادہ اسے حاصل کرنے کا جذبہ تمہیں وہاں لے گیا ہو۔

ثروٹی تم کچھ بھی کہو۔ کیا تم نہیں جانتیں کہ میں عیشال سے کتنی محبت کرتا ہوں.... میں اسے اپنی زندگی سمجھتا ہوں....

لیکن اس کا مطلب یہ کہاں سے ہو گیا کہ تم عیشال کی زندگی اور اس کے والدین کی عزت خطرے میں ڈال دو....؟ ثروٹی بہت غصے میں تھی۔

ثروٹی میں تم سے معافی مانگتا ہوں اور وعدہ کرتا ہوں کہ آئندہ ایسا کوئی کام نہیں کروں گا۔

اس بات کی کیا گارنٹی ہے کہ تم اپنی بات پر قائم رہو گے۔

مجھے اپنی غلطی کا اعتراف ہے، میں نے جو کچھ کیا بہت غلط کیا لیکن اس آدمی کے پاس جاتے ہوئے مجھے معلوم نہیں تھا کہ میں کسی خبیث آدمی کے پاس، کسی جادوگر کے پاس جا رہا ہوں۔

چلو.... صبح کا بھولا شام کو گھر آجائے تو اسے بھولا نہیں کہتے۔ میں تمہاری بات پر بھروسہ کر لیتی ہوں....

لیکن پھر بھی مجھے ڈر ہے کہ تمہاری اس حرکت سے عیشال اور اس کے گھر والے کسی نئی مصیبت میں نہ پھنس جائیں۔

ایسا کیوں ہو گا ثروٹی... تم وہم نہ کرو۔

پتہ نہیں کیوں، مگر مجھے ڈر لگ رہا ہے۔

تم کسی طرح عیشال سے میری بات کروادونا۔

دانیال ثروٹی کی خوشامد کرنے لگا۔

پہلے تو شاید میں کچھ کرتی لیکن تمہاری اس حرکت

کے بعد میں اس وقت تک یہ کام نہیں کروں گی جب تک مجھے تمہاری طرف سے اطمینان نہ ہو جائے۔

اف فوہو....

تم بہت وہمی ہو۔

نہیں... میں اپنی دوست کے لیے فکر مند ہوں۔



کوئی جن آدمی کا روپ دھار لے تو جاننے والے اسے اس کی آنکھوں سے پہچان لیتے ہیں۔

شاہ صاحب کی یہ بات سنتے ہوئے مجھے سفید کپڑوں میں ملبوس اس نوجوان کی آنکھوں کا خیال آرہا تھا۔ اس نوجوان کا قد کاٹھ تو عام انسانوں کی طرح تھا۔ البتہ اس کی آنکھوں میں، میں نے ایک عجیب سی چمک محسوس کی تھی۔ جو دو نوجوان شاہ صاحب کے کمرے میں ان کے پاس بیٹھے ہوئے تھے میں نے ان کے چہروں کی طرف توجہ نہیں کی تھی۔ اس وقت میری ساری توجہ شاہ صاحب کی طرف ہی تھی۔

شاہ جی...! ابھی آپ نے فرمایا کہ کوئی جن آدمی کا روپ دھار لے تو جاننے والے اسے اس کی آنکھوں سے پہچان لیتے ہیں۔

ہاں ایسا ہی ہے۔ شاہ صاحب نے شفقت سے جواب دیا۔

تو پھر آپ مجھے ایسا جاننے والا بنا دیجیے....

بھئی تم نے جن دیکھنے کی بات کی تھی وہ ہم نے تمہیں دکھا دیا۔ اب تم جن دیکھنے کی نہیں، جنات کی

”پہچان“ کی بات کر رہے ہو۔

جی شاہ جی.... اپنے بزرگوں سے مانگنا تو چھوٹوں کا

حق ہوتا ہے۔ میں شاہ صاحب کے سامنے چھوٹے بچوں کی

طرح ضد کرنے لگا۔

ہاں بیٹا۔ یہ بات ایک حد تک درست ہے۔

بخشش و عطا کے معاملات بھی بہت عجیب ہیں، کہیں طلب کے مطابق عطا کر دیا جاتا ہے اور کہیں بن مانگے بادشاہتیں بخش دی جاتی ہیں۔

حضرت! ہم جیسوں کو تو آپ بن مانگے بخشے والوں کی فہرست میں ہی شامل رکھیں۔
برخوردار! کسی حد تک تو ایسا ہو سکتا ہے لیکن ہر معاملے میں نہیں۔ خاص طور پر روحانی معاملات میں، بالکل نہیں....

حضرت میں نے تو سنا ہے کہ روحانی معاملات تو عطا پر ہی چلتے ہیں۔ مرد کامل کی ایک نظر سے بیزار پار ہو جاتا ہے۔

عوام میں بہت ساری باتیں مشہور ہیں لیکن ان کی حقیقت تک عام لوگوں کی رسائی نہیں ہے۔ شاہ صاحب کا لہجہ و حیما تھا لیکن اس میں بہت رعب محسوس ہو رہا تھا میں نے اپنی ہمت جمع کر کے شاہ صاحب کی خدمت میں عرض کیا:

کیا جنت کو دیکھنے کے لیے اور ان کی پہچان کی صلاحیت پانے کے لیے کسی بڑے سفر سے گزرنا ہوتا ہے۔ جو لوگ حقیقت کو پالیتے ہیں ان کے لیے صرف جنت تو کیا اس کائنات کی بے شمار مخلوقات کو پہچانا بہت آسان ہو جاتا ہے۔

سلیم احمد اسکرپ کا سوداگر کے سخت پریشان تھے۔ مال ان کی تحویل میں آچکا تھا۔ ایڈوانس کی رقم تو انہوں نے جمع کروادی تھی مگر باقی رقم کی ادائیگی کا انتظام نہیں ہو پا رہا تھا۔ ادائیگی کے لیے ابھی دس دن باقی تھے۔

اتنے پیسے کہاں سے آئیں گے....؟ اگر بروقت پیسہ نہ ہو سکی تو مال واپس دینا ہو گا اور ایڈوانس کی رقم

بھی ضبط ہو جائے گی۔

سلیم احمد اپنی پریشانیوں میں کھوئے ہوئے تھے۔ اسی دوران ان کے بروکر کا فون آیا۔

اس نے بتایا کہ ایک غیر ملکی پارٹی کئی طرح کے اسکرپ خریدنا چاہتی ہے۔ لیکن یہ لوگ پہلے ہمارے مال سے ٹیسٹ لے کر کچھ ٹیسٹ کروائیں گے۔

سلیم احمد نے چار و ناچار اس کی اجازت دے دی۔ ایک ہفتے بعد سلیم احمد کے پاس ٹیسٹنگ لیبارٹری سے فون آیا کہ آپ کے مال میں لوہے کے ساتھ ساتھ تانبے کی مقدار بہت زیادہ ہے۔

سلیم احمد نے یہ سنا تو خوشی کے مارے ان کی آنکھوں سے آنسو نکل آئے۔ وہ جس چیز کو پتھر سمجھ رہے تھے وہ تو سونا نکلی۔

غیر ملکی خریدار اس رپورٹ سے بہت خوش ہوئے اور انہوں نے یہ سارا مال خریدنے کا معاہدہ کر لیا۔ سلیم احمد کو اس ڈیل میں قیمت خرید سے چار گنا زیادہ آمدنی ہوئی۔

وہ سوچ رہے تھے کہ ان کی بیٹی عیشال کی چھٹی حس نے تو کمال ہی کر دکھایا۔

ادھر عیشال اس ڈیل پر خوشی سے دیوانی ہوئی جا رہی تھی۔ وہ اپنے محبوب کا شکریہ ادا کرنا چاہتی تھی، لیکن.... لیکن کئی دن گزرنے کے باوجود اس کی ملاقات اپنے محبوب سے نہ ہو پائی تھی۔ وہ اپنے محبوب کے تصور میں گم تھی اور اس سے پوچھ رہی تھی:

زائِم تم کہاں ہو....؟

جلدی سے آ جاؤ....

تم کب ملو گے....!

(حباری ہے)

*

تشویش...

بوریت...

الجہنمی...

موجودہ دور میں اکثر لوگ اس مرض یعنی تشویش میں مبتلا دکھائی دیتے ہیں۔ تشویش آدمی میں کئی ذہنی اور جسمانی علامتیں ابھارنے کا سبب بنتی ہے۔ ان چیزوں کے علاوہ اس کے ذہن میں "خوف" جاگزیں ہو جاتا ہے اور یہ خوف بے حد پریشان کن ہوتا ہے۔ اس سے بری بات یہ ہوتی ہے کہ آدمی اپنے خیالات کو خود ہی روکنے کی کوشش کرتا ہے۔ اوپر سے وہ پرسکون نظر آتا چاہتا ہے مگر اس کے اندر خوف اور تشویش بڑھتی جاتی ہے۔ تشویش سے نجات حاصل کرنے کے لیے آپ مندرجہ ذیل تجاویز پر عمل کر سکتے ہیں۔

☆... اپنے خوف، خواہشات اور دینی ہوئی ضروریات کو تسلیم کر لیں، ان کی شناخت کر لیں، انہیں خود اپنے آپ

بعض اوقات عام مسائل کے باعث متعدد افراد اپنی زندگی کو مشکلات سے تعبیر کر لیتے ہیں حالانکہ تھوڑی سی کوشش کر کے ان مسائل کو حل کیا جاسکتا تھا۔ کون ہے جو نہیں چاہتا کہ اسے کوئی راہنما مل جائے جو مشکل وقت میں اس کی صحیح سمت میں راہنمائی کر سکے۔ راہ کی رکاوٹوں کو دور کرنے کا طریقہ بھاسکے۔

اور ان کا حل

مسائل و مشکلات سے نجات پانے کے لئے سب سے زیادہ اہمیت اس ایپروچ یا اس ذہنی رویے کی ہوتی ہے جو اس دوران اختیار کیا جاتا ہے۔ یہاں ہم اپنے قارئین کے لئے کچھ ٹپس پیش کر رہے ہیں۔ امید ہے کہ یہ آپ کے روئے کی مثبت تشکیل میں معاون ہوں گے۔

تشویش سے نجات حاصل کریں:

آپ نے اکثر ایسے لوگ دیکھے ہوں گے جنہیں عموماً ہر وقت کسی نہ کسی معاملے میں فکر لاحق رہتی ہے۔ وہ زیادہ تر یہی سوچتے ہیں کہ معاملات بگڑنے والے ہیں۔ گویا تشویش ایک ذہنی رویہ ہے جو ہمیں معاملات کے سلسلے میں ڈراؤنی فکروں سے دوچار رکھتا ہے۔

بعض اوقات عام مسائل کے باعث متعدد افراد اپنی زندگی کو مشکلات سے تعبیر کر لیتے ہیں حالانکہ تھوڑی سی کوشش کر کے ان مسائل کو حل کیا جاسکتا تھا۔



نومبر ۲۰۱۲ء

سے نہ چھپائیں۔

☆... خود کو یہ کہہ کر دھوکہ نہ دیں کہ

”مجھے اس کی کوئی شدید احتیاج نہیں۔“

خواہشات اور محسوسات کو دبانے سے توانائی ضائع ہوتی ہے۔ یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ ”مجھے تو غصہ نہیں آتا۔“

☆... جائزہ لیں کہ آپ کی تشویش کہیں فضول اور بے

معنی تو نہیں۔ یہ اکیلے پن کے احساس سے تو نہیں ابھری۔

☆... ان کاموں میں خود کو تھکانے کی ضرورت نہیں،

جو آپ کی تشویش دور کرنے کی صلاحیت نہ رکھتے ہوں۔

مصروفیات ذرا دیر کے لیے تو تشویش روک سکتی ہے مگر

مستقل نہیں۔

☆... تشویش کو ختم کرنے کے لیے حقیقت پسندی

بہت ضروری ہے۔ اسے مکمل طور سے ختم کرنے کی

کوشش نہ کریں۔ زندگی میں ہر وقت بے یقینی اور خطرے کا

عنصر ضرور رہتا ہے۔ صرف ان خطرات کو پیش نظر

رکھیں جو واقعی حقیقی ہیں۔

☆... ورزش سے بھی تشویش کم ہوتی ہے۔ کم از کم

آدھا گھنٹہ ورزش ضرور کیا کریں۔ کوئی ایسا کام کریں جو

جسم کو مسلسل ایک خاص انداز میں حرکت دینے والا

ہوں۔ یاد رکھیں تصور میں کوئی بات سوچنا اور چیز ہے اور

عملاً کچھ کرنا اور چیز ہے۔ لہذا خواہ مخواہ کی سوچوں کو اپنے

اوپر مسلط نہ کریں۔

بوریت سے نجات:

اشیاء، مقامات، افراد یا کام میں دلچسپی نہ ہونے یا نہ

لینے کی وجہ سے ہمارے اندر جو کیفیت پیدا ہوتی ہے اسے

بوریت کہتے ہیں۔

اکثر اوقات ہم اسے متبادل مسئلے کا نام دے دیتے

ہیں۔ زیادہ تر یہ موجودہ مسئلے کی بے کیفی کی بجائے کسی اور

اہم معاملے سے کئی کترانے کا نتیجہ ہوتی ہے۔ بہت سے

لوگ بوریت کو کوئی بڑا مسئلہ نہیں سمجھتے۔ لیکن اگر اس پر

قابو نہ پایا جائے تو یہ بعد میں ڈپریشن کا باعث بن سکتی ہے۔

☆... بوریت سے نجات کے لیے اپنی قوتوں کو حرکت

میں لائیں۔ خود اپنے بارے میں اپنی رائے کو بہتر بنائیں

کوئی ایسا کام کریں جو آپ کو اچھا اور بامعنی لگتا ہو۔

☆... حال پر زیادہ سے زیادہ توجہ دیں۔

☆... اگر یہ بوریت اس لیے ہے کہ آپ کے اندر کوئی

بات اظہار کا راستہ نہ پانے کی وجہ سے پھنسی ہوئی ہے تو اس

کا کھلم کھلا اظہار کریں۔

☆... کسی کام میں مشغول ہو جائیں۔ کوئی ذمہ داری قبول

کر لیں۔ اپنی یادداشت میں موجود ماضی کی کامیابی یا کوئی

اور اچھی بات ابھاریں اور اس سے لطف اندوز ہوں۔

☆... کسی ایسی جگہ جہاں انتظار کرنے کا امکان ہو تو اپنے

ساتھ کوئی دلچسپ کتاب یا میگزین وغیرہ لے جائیں۔

☆... اپنے کاموں کے بارے میں سنجیدگی سے منصوبہ

بندی کریں۔ اپنی موجودہ اختیاجات کا جائزہ لیں اور اپنے

لیے مناسب مقاصد کا تعین کریں۔

بڑی الجھنوں سے نجات:

ہم سب کی زندگی میں چھوٹی بڑی الجھنیں آتی رہتی

ہیں۔ تاہم ایسی الجھنیں فوری اور خطرناک نوعیت کی ہوں،

اگر رفع بھی ہو جائیں تب بھی تکلیف دہ یادیں اپنے پیچھے

چھوڑ جاتی ہیں۔ یہ الجھنیں ہمیں سبق بھی سکھاتی ہیں۔ اکثر

دشواریاں شروع میں واقعی بے حد پریشان کن لگتی ہیں۔

تاہم اس سے دل برداشتہ ہونے کی ضرورت نہیں۔

اپنے دل کی آواز سنیں:

کل کو فراموش کر کے اپنے حال کے حقائق پر نظر

ڈالیں۔ اکثر اس عمل سے ہمیں درپیش دشواری سے نکلنے

کا کوئی راستہ دکھائی دے جاتا ہے۔ کسی زمانے میں کہا جاتا

ہو گا کچھ کرنے سے پہلے اچھی طرح سوچ لو مگر آج کے

بہت دور میں ہمارے لیے زیادہ موزوں یہ ہو گا کہ ہم پہلے

محسوس کریں اور محسوس کرنے کے بعد سوچیں۔ آدمی

ہذبات سے خالی ہو کر حرکت میں نہیں آسکتا۔ عقل اور

جذباتیت کا چولی دامن کے ساتھ ہے۔

ناکامی کے چند اسباب:

یہ خیال کہ پیسے کے بغیر کچھ نہیں ہو سکتا غلط ہے۔ اگر

اس بات کو درست مان لیا جائے تو اس کا مطلب ہے کہ

آوی خوشحال ہونے تک اپنی پریشانی کو دور کرنے کی

کوشش ہی نہ کرے۔

☆... ماضی اور حال کا ٹکراؤ۔

☆... ذہنی طور پر متبادل راستہ نکالنے سے رک جانا۔

☆... یہ سوچنا کہ اب حالات قابو میں نہیں آسکتے۔

☆... مشکل وقت میں گھبرا جانا۔

ان میں سے کوئی بھی مسئلہ ہو چو میں گھسنے سے زیادہ

ہاتھ پر ہاتھ رکھ کر مت بیٹھیں۔ اسے بدلنے کے لیے

کوشش ضرور شروع کریں۔

غیر معمولی مسائل کے

حل کی تجاویز:

مسئلہ جتنا ذرا ہو گا اسی قدر اس کا حل بھی غیر معمولی

تازہ پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے ہارٹ اٹیک کے امکانات کم

سویڈن کے طبی ماہرین نے بتایا ہے کہ زیادہ دیر تک تازہ رہنے والے پھلوں اور سبزیوں کے استعمال سے ہارٹ اٹیک

کے خطرات ایک تہائی حد تک کم ہو جاتے ہیں۔ تحقیق سے یہ

بات ثابت ہوئی کہ ایسے لوگ جنہوں نے زیادہ دیر تک تازہ

رہنے والے پھلوں اور سبزیوں کا کثرت سے استعمال کیا وہ تازہ

پھل اور سبزیوں کا استعمال کرنے والوں کی نسبت بیس فیصد کم

ہارٹ اٹیک میں مبتلا ہوئے۔ ماہرین نے تجویز دی ہے کہ ہر فرد

دن میں کم از کم 5 پھل اور سبزیوں استعمال کرنی چاہئیں۔



بلند حوصلگی ہماری زندگی میں کامیابی و کامرانی عطا کرنے میں نہایت اہم کردار ادا کرتی ہے۔ اس کے برعکس پست ہمتی اور اعتماد کی کمی ہماری کامیابی کو ناقص و غیر یقینی کر دیتی ہے بلکہ ہماری شخصیت کو غیر موثر اور غیر اہم بھی بنا دیتی ہے۔ اس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ کامیابی و کامرانی، خود اعتمادی اور بلند حوصلگی سے مشروط ہے۔

خود اعتمادی سے کامیابی لگے

سر اٹھا کر چلیے:

اپنے عزم اور حوصلے کو بلند کرنے کے لیے آپ کی جو سب سے اہم کوشش ہو سکتی ہے وہ یہ ہے کہ دنیا دیکھے کہ آپ کس قدر پُر اعتماد نظر آتے ہیں۔ اس کی جانب اٹھنے والا پہلا قدم یہ ہے کہ آپ زندگی کی شاہراہ پر سر اٹھا کر اس گہرے اعتماد سے گامزن ہوں گویا آپ اچھی طرح جانتے ہیں کہ آپ کدھر جا رہے ہیں۔

اپنے آپ کو

تقویت پہنچائیں:

علم کی عطا کردہ طاقت اور قوت کے احساس سے بڑھ کر دنیا میں کوئی بھی احساس نہیں ہے۔ آپ اپنے ان پہلوؤں کی شناخت کریں جنہیں آپ تقویت پہنچانا چاہتے ہیں اور پھر چل پڑیں۔ آرٹ، تاریخ، سیاست، معاشیات، سائنس، ٹیکنالوجی یہ سب علوم آپ کی دسترس میں آسکتے ہیں۔ کتابیں اٹھائیں یا انٹرنیٹ پر جائیں۔ سب آپ کے اختیار میں ہے۔



زبیر الدین

اپنے اندر توانائی بیدار کیجئے:

جب آپ سانس اندر لیں تو تصور کریں کہ آپ دنیا کی ساری اچھائیاں سانس کے ذریعہ اندر لے رہے ہیں اور اپنے جسمانی نظام کو ان سے غذائیت اور تازگی پہنچا رہے ہیں۔ اس طرح اپنے جسمانی نظام کی تطہیر کے بعد جب سانس باہر چھوڑیں تو تصور کریں کہ آپ ان ساری چیزوں کو سانس کے ذریعہ باہر نکال رہے ہیں جو منفی اور فضول ہیں۔ اب آپ اس نئی توانائی کے احساس سے لطف اندوز ہوں۔ پھر آپ سانس اندر کھینچیں اور کہیں ”میں پُر اعتماد ہوں“ پھر سانس باہر چھوڑیں اور کہیں ”میں خوبصورت ہوں“۔ اس عمل کو بار بار دہرائیں۔ آپ اپنی رگ و پے میں نئے خون کی گردش محسوس کریں گے۔ اپنے اندر اچھائی کو محسوس کیجئے:

اپنے آپ سے اور اس

زندگی سے جو آپ بسر کر رہے ہیں، محبت کیجیے۔ جی ہاں آپ ایسا کر سکتے ہیں۔ جو کچھ ہے اس پر قناعت کیجیے اور کچھ پانے کی امید میں اس چیز سے بھی ہاتھ نہ دھولیں، جو آپ کے پاس موجود ہے۔

چست اور صحت

مند محسوس کیجئے:

خود کو چست اور صحت مند محسوس کرنا سب سے بڑی توانائی اور اعتماد ہے، جو آپ اپنے آپ کو عطا کر سکتے ہیں۔ اپنے اندر مثبت تبدیلیاں پیدا کریں۔ روزانہ ورزش کیا کریں۔ تھوڑی سی چہل قدمی کے لیے گھر سے نکل جایا کریں۔

کھاتے وقت اپنے

ساتھ انصاف کیجئے:

کھانے بیٹھیں تو اپنے آپ کو صرف فٹ اور سلم رکھنے کے لیے کھائیے۔ کہا جاتا ہے کہ سلم رہنے کے لیے کھانا ضروری ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ ٹماٹر اور سلاد کے پتے جیسی غذائیں چبانے اور ہضم کرنے کا عمل کیلوریز کو خارج کر دیتا ہے جبکہ یہی چیزیں پکا کر کھائیں تو کیلوریز میں اضافہ ہوتا ہے۔

پرسکون دیں:

یہ خوبی واقعی نایاب ہے اگر آپ اپنے اندر یہ خوبی پیدا کرنے میں کامیاب ہو جائیں تو زندگی کی آدھی سے زیادہ پریشانیوں کا خاتمہ ہو جائے گا۔ ذہنی انتشار اور کشیدگی سے ایسے ایسے امراض لاحق ہوتے ہیں جن کے بارے میں ہم جانتے بھی نہیں۔ تھکن اور چڑچڑاہٹ کا صیب بھی یہی ذہنی تناؤ اور کھچاؤ ہے۔

جو لوگ مشکل سے مشکل حالات میں بھی خود کو پرسکون رکھ سکتے ہیں وہ کسی بھی صورتحال سے کامیابی سے نکل سکتے ہیں۔

مراقبہ:

مراقبہ پر سکون رہنے کی ایک بہترین تکنیک ہے۔ صبح کے اولین پہر میں مراقبہ کی کوشش کیجیے، جب آپ کے چاروں طرف گہرا سکون ہوتا ہے۔ اٹھ کر بیٹھ جائیے اور اپنی آنکھیں موند لیجیے۔ نیلے یا سبز رنگ کی روشنیوں پر اپنی توجہ مرکوز کر دیجیے یا اگر ابتداء میں اس تصور میں آپ کو کچھ مشکل محسوس ہو تو پھر کسی پُر فضا مقام کا تصور کیجیے جہاں آپ نے کچھ وقت گزارا ہو.... اور اس تصور میں اس قدر محو ہو جائیں کہ سارے خیالات ذہن سے نکل جائیں اور ذہن بالکل سپاٹ ہو جائے۔ تھوڑی دیر تک اس کیفیت سے لطف اندوز ہوتے رہیں، پھر محسوس کریں کہ سکون کا دھارا آپ کے انگوٹھوں اور انگلیوں کی نوک کے ذریعہ آپ کے اندر بہتا چلا جا رہا ہے۔ آپ خود کو اس کیفیت کے سپرد کر دیں جب آپ اس کیفیت سے ابھریں تو سکون کے احساس کو دن بھر اپنے اوپر طاری رہنے دیں۔

یوگا:

یوگا جسم اور ذہن کو یکساں طور پر پرسکون رکھنے کا ایک اور اہم ذریعہ ہے۔ یوگا کی مشق سے آپ ناقص اپنے جسم اور دماغ پر کنٹرول حاصل کر سکتے ہیں بلکہ یہ آپ کے اندر زبردست قوت ارادی پیدا کر سکتا ہے۔ یوگا پر کتابیں موجود ہیں اور مضامین بھی شائع ہوتے رہتے ہیں۔ ہر صبح اس کی مشق کیجیے۔ اس مشق سے آپ اپنے اندر ایک حیرت انگیز اور خوشگوار تبدیلی رونما ہوتی ہوئی محسوس کریں گے۔

تھوڑا سا ایڈونچر:

اپنی زندگی میں ساتھ ہی اپنی فیملی کی زندگی میں تھوڑا سا ایڈونچر بھی شامل کر لیں۔ اس میں کچھ نئی چیزوں کا اضافہ کر لیں تبہا سب مل کر۔ ایڈونچر آپ کے اندر

نومبر ۲۰۱۲ء

اپنے بچوں میں مقابلے کا جذبہ بیدار کیجیے

بہت سے والدین لفظ ”مقابلہ“ کو نا پسندیدہ سمجھتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ باہمی مقابلہ بچوں کی خود اعتمادی کو ختم کر دیتا ہے اور ان کے باہمی تعلقات میں تلخی کا سبب بن سکتا ہے۔ اس سے کارکردگی اور سیکھنے کی لگن بھی متاثر ہو سکتی ہے۔ جبکہ بچوں میں ہر قیمت پر جیتنے اور ہر من پسند چیز پر قابض ہونے کی عادت جڑ پکڑ سکتی ہے۔ لیکن کیا مقابلہ واقعی اتنی ہی بری چیز ہے....؟ ماہرین اس کی تردید کرتے ہوئے کہتے ہیں کہ ”صحت مند مقابلے سے بچے کو سیکھنے میں مدد ملتی ہے، وہ اپنی ضروریات، حدود، کمزور پہلوؤں اور صلاحیتوں سے آگاہ ہوتے ہیں۔“ بچوں کے ایک ماہر نفسیات نے بتایا کہ مقابلے سے بچوں کو مختلف کاموں میں مہارت حاصل کرنے، اہداف مقرر کرنے اور ان پر قائم رہنے، اعتماد حاصل کرنے اور ناکامی اور نقصان برداشت کرنے میں مدد ملتی ہے۔ عذرا صاحبہ کی بیٹی فریجہ صرف پانچ برس کی تھی جب اس نے پہلی مرتبہ ایک مقابلے میں حصہ لیا۔ وہ اخبار میں شائع ہونے والی ایک تصویر میں رنگ بھرنے کا مقابلہ تھا۔ عذرا کو اندیشہ تھا کہ فریجہ یہ مقابلہ نہ جیت پائی تو اس کا دل ٹوٹ جائے گا.... لیکن یہ سوچ کر کہ چلو، تقریباً حصہ لینے دو۔ انہوں نے فریجہ کو اس میں حصہ لینے دیا۔ اس وقت سب گھر والوں کی خوشی کی انتہا نہ رہی جب فریجہ نے مقابلے میں دوسرا انعام حاصل کیا۔ اس کامیابی سے اس کا اعتماد آسمان کو چھونے لگا اور اب آٹھ سال کی عمر میں وہ مقابلوں میں حصہ لینے کی ماہر بن چکی ہے۔ وہ ہر مرتبہ جیت نہیں پاتی لیکن اسے کوشش کرنے سے ڈر نہیں لگتا۔

آپ کو اچھا لگے یا برا لیکن مقابلے کا جذبہ انسانی فطرت کا اہم حصہ ہے۔ یہ جذبہ کس قدر شدت اختیار کر سکتا ہے، اس کا انحصار بچے کے ساتھ ساتھ اس کے والدین کے رویے پر بھی ہوتا ہے۔ تین بچوں کی ماں زبیدہ نے بتایا ”کبھی مجھے لگتا ہے کہ میں اپنے بچوں پر ضرورت سے زیادہ دباؤ ڈال رہی ہوں۔ لیکن کبھی محسوس ہوتا ہے کہ میں اتنا دباؤ نہیں ڈال پارہی ہوں جتنی کہ ضرورت ہے۔“ خوش قسمتی سے بچوں کو یہ بات سکھانے کے متعدد طریقے موجود ہیں کہ وہ جتنی بے بغیر مقابلوں میں کس طرح شرکت کر سکتے ہیں۔



نمودار ہونے دیں۔ آپ چشم تصور سے ماضی کی وہ حسین اور رنگین تصویریں دیکھ رہے ہوں گے جو آپ کی زندگی سرمایہ ہیں۔

آپ کو اس بات کی ضمانت دی جاسکتی ہے کہ جہاں آپ کے ذہن کی اسکرین پر شوخ اور نٹ کھٹ یادیں ابھریں گی تو آپ کا ذہن کسی جھیل کی مانند پرسکون ہو جائے گا، جس کی سطح پر خوشیاں تیر رہی ہوں گی۔

خواہشات کی فہرست بنائیں : ان تمام چیزوں کی ایک فہرست بنائیں جو آپ خوش کر سکتی ہیں۔

ہم اکثر یہ جانے بغیر اُداس ہو جاتے ہیں کہ کون سی شے ہے جس کی ہمیں طلب ہے یا یوں کہہ لیں کہ ہم اپنی زندگی سے کیا چاہتے ہیں؟ ایسی تمام چیزوں کی ایک فہرست بنائیے جن کے آپ آرزو مند ہیں۔ آپ کو کس طرح رہنا پسند کریں گے اور آپ اس زندگی میں کیا کام حاصل کر کے فخر محسوس کریں گے۔ اس طرح آپ ناصرف رہنمائی ملے گی بلکہ مقصد کا شعور ایک نیا اعتماد حاصل ہوگا۔

اچھی نیند لیں :

رات کی اچھی اور بھرپور نیند آپ کی صحت اور فتنہ کے لیے اکسیر ہے۔ ایک تھکا ہوا ذہن اور تھکا ہوا جسم دونوں ہی آپ کی صحت کے لیے نقصان دہ ہیں۔ اگر آپ نے بھرپور نیند لی ہے تو آپ کو یقیناً سکون، طمانیت اور ذہنی چستی کا احساس ہوگا۔ اس کے علاوہ ایک بھرپور نیند آپ کے ذہنی دباؤ میں رہنے کے مواقع کو کم کر دیتی ہے اور آپ کے چہرے کو تازگی اور ہشاشت عطا کرتی ہے جب آپ ہشاشت ہشاشت ہوں گے تو خود کو بے حد پُرانہ محسوس کریں گے۔



توانائی کے اچانک پھوٹ پڑنے کا بھی موجب بنتا ہے۔ اس قسم کی اجتماعی کوشش آپس کے تعلقات پر طاری جمود کو توڑنے اور انہیں ایک نئی زندگی عطا کرنے میں معاون ہو سکتی ہے۔

اس کے لیے آپ چھلانگیں لگانے یا دوڑنے کا مقابلہ کریں، کار میں طویل اور پر لطف ڈرائیو پر نکل جائیں، جو گنگ کریں یا پکنک منانے چلے جائیں، کچھ بھی کریں اس سے آپ کو خوشی اور طمانیت کا احساس ہوگا۔

طبیعت کو خوشگوار رکھیں :

کبھی کبھی آپ کسی اضافی شے کے استعمال سے خود کو بہت بہتر محسوس کر سکتے ہیں۔ ایسے افراد جو اکثر ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں اس کا سبب ان میں Serotonin کی ناکافی موجودگی بتائی جاتی ہے۔ یہ ایک دماغی کیمیکل ہے جو آپ کو خوش رکھتا ہے۔

Serotonin میں اضافہ کے لیے آپ مچھلی، اخروٹ، مونگ پھلی اور بیج استعمال کریں۔ ان تمام اشیاء میں مزاج، طبیعت یا موڈ کو خوشگوار رکھنے والی وہی Amino Acid ہوتی ہیں جس کی Serotonin کو ضرورت ہوتی ہے۔

خوشگوار لمحوں کو یاد کریں :

خوشگوار یادوں کو ذہن میں ڈھرائیں۔ کسی پارک یا لان میں بیٹھ کر پچھلی خوشگوار یادوں کو تفصیل سے ذہن میں تازہ کریں۔ آپ کی یہ یادیں نہایت قیمتی ہیں جو آپ کو فرحت، تازگی، خوشی اور شادمانی عطا کرتی ہیں۔ اگر آپ کا شمار ان لوگوں میں ہوتا ہے جو اپنے واقعات کو تحریری شکل میں محفوظ رکھنے کا شوق رکھتے ہیں، تو ڈائری کھول لیں اور ان واقعات اور ان یادوں سے لطف اندوز ہوتے رہیں۔ اگر یہ ممکن نہیں تو صرف لیٹ کر اپنی آنکھیں موند لیں اور ان خوشگوار لمحات کو اپنے ذہن کے افق پر

بچوں کو صحت مند مقابلوں کے لیے تیار کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ والدین ان کے ساتھ کھیلنے کے لیے وقت نکالیں۔ اس طرح بچوں کو یہ بات سمجھنے کا موقع ملے گا کہ کھیل میں ہارنا بے عزتی کی بات نہیں ہے اور اس طرح ان کی خود اعتمادی کو بھی ٹھیس نہیں پہنچے گی۔ کھیلوں کو اپنے بچوں کے سامنے تفریح کے ذریعے کے طور پر پیش کریں۔ بے ایمانی کی حوصلہ شکنی کرتے ہوئے کھیل کے قواعد پر پوری طرح عمل کرائیں۔ بعض بچوں کو ہار برداشت نہیں ہوتی، جیسا کہ طارق صاحب کے نو سالہ بچے عاصم کا معاملہ ہے۔ جس نے اپنے والد سے شکایت کی کہ کوئی بھی بچہ اس کے ساتھ کھیلنے کو تیار نہیں ہوتا.... ”مجھے علم تھا کہ عاصم کو ہارنا اچھا نہیں لگتا“ طارق صاحب نے بتایا ”اس کا اظہار وہ بیٹ زمین پر بیٹھ کر یا بے ایمانی کا الزام لگا کر کرتا ہے۔“ جب طارق صاحب نے اس طرف اشارہ کیا تو عاصم نے جواب دیا ”لیکن آپ بھی تو یہی کرتے ہیں ڈیڈ....“ یہ سن کر طارق صاحب ہکا بکا رہ گئے لیکن بعد ازاں انہیں یہ اعتراف کرنا پڑا کہ ان کا بیٹا صحیح کہہ رہا تھا۔

ذہانت سے کام لیں:

بچے جیسے جیسے بڑے ہوتے جاتے ہیں ان کے لیے صحیح اور غلط، شکست اور فتح جیسے معاملات اہمیت اختیار کر لیتے ہیں۔ چنانچہ مقابلے کے اخلاقی اصولوں پر گہری توجہ دیں۔ ہر قیمت پر جیتنے یا کمزور اسپورٹس مین شپ کے رجحان کی حوصلہ افزائی نہ کریں۔ ہار قبول کرنا بھی اتنا ہی بڑا کام ہے جس قدر کہ جیتنا۔ بچوں کو ہار اور جیت دونوں کے ذائقے سے روشناس کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ انہیں ایسے کھیل کھلائیں جن کا دارومدار مہارت کے بجائے اتفاق اور قسمت پر ہو مثلاً لٹو ڈو وغیرہ۔

جب بچے مشہور کھلاڑیوں کی دولت اور بے پناہ داد و تحسین سمیٹتے دیکھتے ہیں تو انہیں یہ اندازہ نہیں ہوتا کہ ان شخصیات کو شہرت کی یہ بلندی چھونے کے لیے برسہا برس تک کتنی سخت محنت کرنا پڑتی ہوگی۔ بچے پلک جھپکتے ہی میں چوٹی پر پہنچ جانا چاہتے ہیں اور جب اپنی محدود اہلیت کے باعث وہ ایسا نہیں کر پاتے تو وہ یاسیت کا شکار ہونے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ظہور صاحب اپنے بیٹوں کے ساتھ ٹینس کھیلتے ہوئے انہیں سمجھاتے ہیں کہ پوائنٹس گننے کے بجائے عمدہ جوابی شائس کی تعداد پر توجہ دیں۔ وہ کہتے ہیں کہ بلاشبہ میرے بیٹوں کو میری بات بڑی لگتی ہے کیونکہ وہ صرف اور صرف جیتنا چاہتے ہیں، تاہم اس سے انہیں اپنی کارکردگی بہتر بنانے پر توجہ مرکوز کرنے میں مدد ملتی ہے اس بات سے ایک اور اہم پیغام یہ ملتا ہے کہ کامیابی رفتہ رفتہ حاصل ہوتی ہے۔

من پسند سرگرمیوں

میں شرکت کا موقع:

معراج شاہ کو فکر ہے کہ ان کا گیارہ سالہ بیٹا جمال بہت جلد ہمت ہار جاتا ہے حالانکہ وہ اس میں مقابلے کا جذبہ بیدار کرنے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔ بالآخر انہوں نے مسئلے کی جڑ تلاش کر لی۔ جب بچوں کو اپنے ناپسندیدہ کھیلوں میں حصہ لینے پر مجبور کیا جاتا ہے تو وہ ہارنے پر دل برداشتہ ہو جاتے ہیں اور ان میں منفی سوچ پیدا ہونے لگتی ہے کہ وہ کبھی جیت نہیں جیت سکتے۔ معراج شاہ نے اپنے بیٹے کو کرکٹ کے بجائے کرائے سیکھنے کی اجازت دی تو اس نے ابتداء ہی میں اعلیٰ کارکردگی کا مظاہرہ کر کے ثابت کر دیا کہ مقابلے اور فتح حاصل کرنے کا جذبہ اس میں کوٹ کوٹ کر بھرا ہوا ہے۔



سائنس کارڈ

ڈاکٹر جمیل صدیقی

ان صفحات پر آپ بھی سائنسی حقائق کے بارے میں دریافت کر سکتے ہیں۔ سوال مختصر اور واضح الفاظ میں تحریر کریں اور اس پتے پر ارسال کریں۔

سائنس کارڈ Q&A معرفت روحانی ڈائجسٹ۔ 1-D, 1/7 تاظم آباد، کراچی

Q: ہمارے بچے نے ہمیں بتایا ہے کہ وحیل کو مچھلی کہتا تھا ہے کیونکہ وحیل مچھلی نہیں بلکہ ایک الگ نوع ہے۔ کیا وحیل واقعی مچھلی ہے...؟

(آمنہ شہزاد۔ کراچی)

A: جی ہاں وحیل کا شمار مچھلیوں

میں نہیں ہوتا۔ اگرچہ وحیل اور مچھلیاں دونوں سمندر میں رہتی ہیں، لیکن وحیل اور مچھلی دو مختلف جانور ہیں۔ وحیل کے جسم میں جانوروں کی طرح گرم خون دوڑتا ہے اور وہ اپنے گلپھجڑوں سے سانس لیتی ہے۔ اس کے جسم پر چربی کی ایک موٹی تہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے اسے ٹھنڈے پانی میں سردی محسوس نہیں ہوتی۔ وہ بچے دیتی ہے اور انہیں دودھ پلاتی ہے۔ مچھلیوں کا خون ٹھنڈا ہوتا ہے۔ وہ اپنے گلپھجڑوں سے سانس لیتی ہیں اور اٹلے دیتی ہیں۔ اس لیے وحیل کو مچھلی کی ایک قسم سمجھنا درست نہیں ہے۔

وحیل کی تمام عمر سمندر میں بسر ہوتی ہے اور اسے دیکھ کر یوں معلوم ہوتا ہے کہ وہ کوئی مچھلی ہے، لیکن وہ مچھلی نہیں ہے۔ سائنس دانوں نے یہ بتا دیا ہے کہ ہزاروں لاکھوں سال پہلے وحیل بھی خشکی کا ایک جانور تھا اور خشکی ہی سے اپنی خوراک حاصل کرتا تھا۔ لیکن جب خشکی کے دوسرے جانوروں کی تعداد بہت زیادہ بڑھ گئی اور وحیل کو بیٹ بھر کر خوراک

Open-Close Posture

سمادھی آسن

یوگا سب سے

طریقہ: دونوں ہاتھوں کو باہم ملا کر سر کے پیچھے رکھتے

ہوئے سیدھے لیٹ جائیں، اس طرح کہ دونوں ہاتھ سر کے پیچھے کی جانب کندھوں سے سیدھے رکھے ہوئے ہوں اور ہتھیلیوں کا رخ آسمان کی جانب یا اوپر کی جانب ہو۔ یہ اس ورزش کی ابتدائی حالت ہے۔ اب دونوں ٹانگوں کے پیروں اور گھٹنوں کو باہم ملا کر گھٹنوں کو موڑ کر سینے کی جانب جبکہ چہرے کو اوپر اٹھاتے ہوئے اور ہاتھوں کی مٹھی کو بند کر کے آگے پیروں کی جانب اس طرح لائیں کہ چہرے کی ٹھوڑی گھٹنوں کے ساتھ لگے جبکہ پیروں کی انگلیاں چہرے کی مخالف سمت میں کھینچی یا مڑی ہوئی ہوں اور دونوں ہاتھ زمین سے تھوڑے ہی اوپر اٹھے ہوں، جبکہ کہنیاں کندھوں سے بالکل سیدھی ہوں۔

یہاں اس بات کا خیال رکھیں کہ یہ تمام حرکت ایک ہی وقت میں ہو۔ اب فوراً ہی دوبارہ ہاتھوں کی مٹھی کو کھولتے ہوئے اوپر کی طرف واپس اپنی جگہ لاتے ہوئے چہرے اور ٹانگوں کو سیدھا کر کے اپنی ابتدائی حالت میں آجائیں۔ یہاں بھی یہ حرکت ایک ہی وقت میں اور ایک ساتھ ہو۔ نیز دوران ابتدائی اور انتہائی حالت میں کسی قسم کے وقفے یا قیام کی ضرورت نہیں ہوتی۔ اس طرح اوپر اٹھانا اور ہاتھوں کو آگے کی جانب لاتے ہوئے چہرے کی ٹھوڑی کو گھٹنے سے لگانا اور واپس اپنی ابتدائی حالت میں آنے سے ایک کی گنتی ہوئی۔ بالکل اسی طرح سے دس سے پندرہ تک

قدرت کی طرف سے انسان کو بے شمار صلاحیتیں عطا ہوئی ہیں۔ ایک عام آدمی اپنی صرف چند ہی صلاحیتوں سے واقف ہوتا ہے۔ پوشیدہ انسانی صلاحیتوں کو مراقبہ، سانس اور یوگا کی مشقوں کے ذریعے اجاگر کیا جاسکتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ یوگا کی ورزشوں کے ذریعے بہت سے امراض کے علاج میں بھی مدد ملتی ہے۔ مثلاً شوگر، کینسر، بلڈ پریشر، دمہ، پتھری، امراض دل، نزلہ، موٹاپا، سچ پن اور بالوں کے امراض، آنکھ کے امراض، چہرے، جسم اور ہاتھوں کو خوبصورت بنانا وغیرہ۔

جس طرح لاعلاج مرض انسان کی صحت تباہ کر دیتے ہیں اسی طرح قبض بھی ہماری صحت کو بری طرح متاثر کرتا ہے۔ قبض معدے کے نظام میں ایک عام خرابی کا نام ہے۔ یہ ایک ایسی حالت ہے کہ جس میں آنتیں باقاعدگی کے ساتھ حرکت کرنا چھوڑ دیتی ہیں یا جب حرکت کرتی ہیں تو مکمل طور پر خالی نہیں ہو پاتیں۔ قبض بہت سے امراض کو جنم دیتا ہے، اس حالت میں بڑی آنت میں جو زہریلے مادے پیدا ہوتے ہیں وہ خون میں شامل ہو کر جسم کے تمام حصوں میں پہنچ جاتے ہیں۔ اس کے نتیجے میں اعضاء و رئیے (Vital Organ) کمزور پڑ جاتے ہیں اور جسم کی قوت مدافعت میں کمی آ جاتی ہے۔ ایپنڈیسائٹس، گھٹیا، ہائی بلڈ پریشر، سفید موتیا اور کینسر وغیرہ سمیت متعدد بیماریاں قبض کے نتیجے میں لاحق ہو سکتی ہیں۔

یوگا کی مشق سمادھی آسن قبض میں مفید پائی گئی ہے۔

ملتی مشکل ہو گئی تو وہ سمندر میں کود پڑی۔ سمندر میں رہتے رہتے اس کی شکل و صورت میں تبدیلی آگئی اور وہ بھی رفتہ رفتہ پانی کا جانور بن گئی۔

بعض ماہرین کا یہ بھی خیال ہے کہ وہ اپنی مرضی سے سمندر میں نہیں گئی تھی، اسے جنگل کے ٹخنوں اور درختوں نے جنگلی سے بھاگ دیا تھا اور جب وہ پناہ لینے کے لیے پانی میں گئی تو وہیں کی ہو کے رہ گئی۔

وحیل دنیا کا سب سے بڑا جانور ہے۔ یہ ایک سو فٹ سے زیادہ لمبی اور ایک سو بیس ٹن سے زیادہ وزنی ہوتی ہے۔ اگر ترازو کے ایک پلڑے میں بیس ہاتھی اور دوسرے پلڑے میں ایک وحیل رکھ دی جائے تو وحیل کا پلڑا بھاری ہو گا۔

Q: کون سے پرندے اڑ نہیں سکتے....؟

(شائع آفتاب لاہور)

A: بعض پرندے اڑنے سے مجبور ہیں۔ ان کے بارے میں سائنسدانوں کی یہ رائے ہے کہ ان پرندوں نے ہزاروں سال سے اپنے پروں کے استعمال کرنا چھوڑ دیا ہے۔

جو پرندے اڑ نہیں سکتے ان میں پنگوئن بھی شامل ہیں۔ یہ پرندہ سمندر کے کنارے رہتا ہے اور اپنا زیادہ وقت پانی میں گزارتا ہے۔ اس کا ہنگامہ اب بچہ میں تبدیل ہو گیا ہے جو اسے تیرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے جسم کی ساخت بھی بدل گئی ہے اور اب وہ اڑنے کے قابل نہیں رہا ہے۔

کیوی، جس کا اصل وطن نیوزی لینڈ ہے، اڑنے کی اہلیت نہیں رکھتی۔ اس کے ہنگامہ بہت ہی چھوٹے ہوتے ہیں۔ اس کے جسم پر جو پر ہوتے ہیں وہ بالوں کی طرح نظر آتے ہیں۔ یہ صرف راتوں کو نکلتی ہے اور کیزے مکوڑے سو گئے کہ ان کو اپنی خوراک بتاتی ہے۔ یہ درختوں کی جڑ کے نیچے سوراخ بنا کر رہتی ہے۔

انڈونیشیا میں ایک پرندہ ہوتا ہے جس کا نام کسوارا ہے۔ وہ بھی اڑنے سے مجبور ہے۔ لیکن ہے انتہائی خطرناک۔ یہ جنگل میں رہتا ہے اور کسی انسان یا جانور سے نہیں ڈرتا۔ اپنے بڑے بڑے پاؤں سے نوکیلے بیجوں سے فوراً حملہ کر دیتا ہے۔

دنیا کا سب سے بڑا پرندہ جو اڑ نہیں سکتا، شتر مرغ ہے۔ اس کا اصل وطن افریقہ ہے اور یہ آٹھ فٹ تک اونچا ہوتا ہے۔ اس کے انڈے تمام انڈوں سے بڑے ہوتے ہیں۔ شتر مرغ بہت تیز بھاگتا ہے اور کھلے صحرا میں چالیس میل فی گھنٹے کی رفتار سے دوڑ سکتا ہے۔ وہ ایک قدم اٹھا کر پندرہ فٹ کا فاصلہ طے کر لیتا ہے۔

آسٹریلیا کا ایو اور جنوبی امریکا کا رھیا بھی اڑنے کی اہلیت نہیں رکھتے۔ رھیا ایک چھوٹا مگر خوبصورت شتر مرغ ہے اور اپنے خوبصورت بالوں کی وجہ سے شکاریوں کا نشانہ بن کر رہتا ہے۔



نومبر ۲۰۱۲ء

رکیں

ذہنی دباؤ، آلودگی، غذا میں مضر کیمیائی عناصر کی موجودگی، ورزش کی کمی، ناقص غذائیت اور شدید تر جذبات جیسے عوامل ہمارے جسم کو عدم توازن سے دوچار کرتے ہیں۔ جس طرح ہمارا جسم منفی اثرات پہ رد عمل کا مظاہرہ کرتا ہے۔ اسی طرح یہ سادہ سے اصلاحی اقدام سے توازن کی طرف بھی واپس آسکتا ہے۔

جب آپ کسی ریکی معالج کے پاس جاتے ہیں تو وہ اپنے مشاہدات کی بنیاد پر تشخیص کرتا ہے کہ آپ کا جسم کہاں عدم توازن کا شکار ہے۔ کیا جسم میں بہت زیادہ گرمی ہے یا سردی ہے، کوئی کمی ہے یا پھر کسی چیز کی بہتات ہے۔ ریکی توازن کے بارے میں بعض لوگوں کے کچھ خدشات ہوتے مثلاً کیا ریکی نقصان بھی پہنچاتی ہے....؟ ریکی ہمیشہ مددگار ہوتی ہے اور نقصان نہیں پہنچاتی۔ اسے مختلف طریقہ علاج کے ساتھ بھی جاری رکھا جاسکتا ہے۔

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ توانائی پورے جسم میں نہیں دوڑتی بلکہ جہاں کا علاج کیا جا رہا ہے، وہاں تک ہی جاتی ہے۔ یہ تصور بھی غلط ہے۔ ریکی توانائی ہاتھ رکھنے کے مقام کے ساتھ ساتھ جسم کے دوسرے حصوں میں بھی پہنچتی ہے۔ یوں ریکی صرف جسم کے اس حصے کا ہی علاج نہیں کرے گی، جہاں ہاتھ رکھے ہوں گے بلکہ ہر اس جگہ یہ توانائی پہنچے گی جہاں ضرورت ہوگی۔ اس کے علاوہ بعض لوگوں کا یہ بھی خیال ہے کہ ریکی سے علاج کرنے والے کی

بقیہ: صفحہ 214 پر ملاحظہ کیجیے

(پانچواں حصہ)

شوگر کے مریضوں کے لیے غذائی رہنمائی:

شوگر کے مریضوں کے لیے غذائی حکمت عملی یہ ہے کہ انہیں بہر طور متوازن غذا ملے اور متوازن غذا کا مطلب یہ ہے کہ انہیں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین، چکنائی، وٹامنز، معدنی اجزاء وغیرہ کی مناسب مقدار یقینی طور پر روزانہ ملتی رہے۔ علاوہ ازیں غذائی حکمت عملی کے تحت انہیں اس قدر کیلوریز ملتی رہیں، جو متعلقہ

جسم کے دیگر حصول کے استعمال میں آتے ہیں۔ اضافی کاربوہائیڈریٹس کو گلائی کو جن میں تبدیل کر کے بعد میں استعمال میں لانے کے لیے جسم ذخیرہ کر لیتا ہے۔

شوگر کے مریض کاربوہائیڈریٹس کو اس طرح استعمال میں لانے کی اہلیت نہیں رکھتے کیونکہ اس عمل کے لیے انسولین کی ضرورت ہوتی ہے اور شوگر کے مریض مناسب مقدار میں انسولین پیدا نہیں کر رہے ہوتے۔ چنانچہ ایسے مریضوں کے خلیے گلوکوز کو جذب کرنے کی صلاحیت نہیں رکھتے۔ اگر کسی ایک کھانے

شوگر اور صحت مند زندگی

فرد کی عمر، جنس اور روزمرہ جسمانی سرگرمیوں کے مطابق ہو۔ شوگر کے مریضوں کی غذا میں ردوبدل بنیادی طور پر کاربوہائیڈریٹس کے روزانہ حصوں میں کیا جاتا ہے اور اس بات کو یقینی بنایا جاتا ہے کہ ان کی مطلوبہ مقدار دن بھر کے کھانے میں اس طرح مساوی تقسیم ہو کہ مریض کے مینا بولک نظام پر بھی بوجھ نہ پڑے اور گلوکوز کی ضروری مقدار میں بھی کمی نہ آئے۔ معمول کے مطابق جب ہم کاربوہائیڈریٹس ہضم کرتے ہیں تو سب سے پہلے وہ ٹوٹ پھوٹ کر گلوکوز میں تبدیل ہوتے ہیں اور پھر دماغ اور

میں کاربوہائیڈریٹس زیادہ مقدار میں کھا لیے جائیں تو بلڈ شوگر لیول بڑھ جاتا ہے اور کچھ گلوکوز پیشاب میں خارج ہونے لگتا ہے۔ شوگر کے مریضوں کے کھانوں میں ایسی

غذائیں شامل کرنے پر توجہ دی جاتی ہے جو کاربوہائیڈریٹس کی زیادہ مقدار پر مشتمل نہ ہوں۔ کاربوہائیڈریٹس سادہ یا پیچیدہ اقسام کے ہوتے ہیں لیکن تمام کاربوہائیڈریٹس ایک، دو یا مختلف شوگر مالیکیولز سے بنے ہوتے ہیں۔ ان مالیکیولز کا باہمی تعلق جتنا چھوٹا ہوتا ہے وہ اسی تیزی سے جسم میں جذب ہو جاتے ہیں۔ پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس کے مالیکیولز آپس میں لمبے تعلق سے جڑے ہوتے ہیں چنانچہ ان کی ٹوٹ پھوٹ اور انجذاب سادہ کاربوہائیڈریٹس کے برعکس آہستہ، ست اور بتدریج ہوتا ہے۔ چونکہ یہ کاربوہائیڈریٹس اپنے شکر کی اجزاء خون میں آہستہ آہستہ شامل کرتے ہیں اس لیے انگریزی میں انہیں ”سلو ریلیزنگ“ کاربوہائیڈریٹس کہا جاتا ہے۔ ان کے برعکس سادہ کاربوہائیڈریٹس کو ہضم ہونے میں بہت کم وقت لگتا ہے اور وہ تیزی سے گلوکوز میں تبدیل ہو جاتے ہیں چنانچہ ان کے استعمال سے بلڈ گلوکوز لیول تیزی سے بڑھ جاتا ہے۔ اسی لیے انہیں، فاسٹ ریلیزنگ کاربوہائیڈریٹس کہتے ہیں۔

شوگر کے مریضوں میں گلوکوز کے انجذاب کا نظام خلل کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس لیے متعلقہ پیچیدگیوں کو مد نظر رکھتے ہوئے انہیں ”سلو ریلیزنگ“ یا پیچیدہ کاربوہائیڈریٹس روزمرہ غذاؤں میں دیے جاتے ہیں۔ جہاں تک ممکن ہوتا ہے انہیں فاسٹ ریلیزنگ یا سادہ کاربوہائیڈریٹس سے دور رکھا جاتا ہے۔ کوئی ایک غذا فاسٹ ریلیزنگ ہے یا سلو ریلیزنگ، اس بات کا انحصار متعدد دوسرے عوامل کے ساتھ ساتھ شوگر کی اس قسم پر بھی ہے جو اس غذا میں پائی جاتی ہے۔ اس میں موجود غذائی ریشہ شوگر کے اخراج کو ست بنا دیتا ہے۔ چنانچہ یہی خوبی مکمل غذاؤں کو بھی ہوئی غذاؤں کی نسبت بہتر انتخاب بناتی ہے۔ تازہ پھل جن میں غذائی ریشہ بھی ہوتا ہے اسی لیے جو سز کی نسبت بہتر غذا قرار دیے جاتے ہیں۔ پروٹین کی موجودگی بھی غذاؤں کو گلائیسیمک انڈیکس میں کم اسکور دلاتی ہے۔ مسور اور دیگر دالوں کے ساتھ ساتھ پھلیاں بھی پروٹین اور ریشہ رکھتی ہیں۔ مختصر ترین بات یہ ہے کہ شوگر کے مریض کو درپیش پیچیدگیوں

غذائی حکمت عملی سے روکی یا کم از کم قابو میں رکھی جاسکتی ہیں۔ غذائی منصوبہ یا حکمت عملی کا انحصار مرض کے جانب پر ہے۔ چپ 1 کے مریض کو انسولین کا انجیکشن لینا پڑتا ہے۔ اس لیے مطلوبہ انسولین کی مقدار اور قسم آپ کی رہنمائی کرتی ہیں کہ کس طرح غذائیں روزمرہ کے کھانوں میں شامل کی جائیں۔ اس کے برعکس چپ 2 کے مریض

کی خوراک اتنی احتیاط کا تقاضا نہیں کرتی۔ چنانچہ غذائی حکمت عملی مرتب کرتے ہوئے شوگر کے مرض کا چپ مد نظر رکھا جائے۔

شوگر اور ڈپریشن

شوگر کو کنٹرول کرنے میں کئی دشواریاں اور رکاوٹیں آتی ہیں جن کی وجہ سے بعض اوقات ڈاکٹر اور مریض دونوں ہی پریشان ہو جاتے ہیں۔ شوگر کو کنٹرول کرنے کے لئے ایک منظم

طریقہ علاج، جس میں حیاتیاتی، سماجی اور نفسیاتی پہلوؤں کو مد نظر رکھا جائے تو مریض اور معالج کی پریشانی میں نمایاں کمی واقع ہو سکتی ہے۔ شوگر ایک مزمن بیماری ہے جس میں مبتلا ہو کر مریض کو تا آخر عمر ادویات کا استعمال کرنے کے علاوہ باقاعدہ آزمائشات سے گزرنا پڑتا ہے۔ یہ بیماری جسم کے ہر ریشہ اور خلیہ کو چیلنج کرتی ہے۔

اس بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد مریض کی زندگی کا ہر شعبہ متاثر ہوتا ہے، اس کی جسمانی، ذہنی اور نفسیاتی صحت پر اثر پڑتا ہے اور پھر اس کے لیے عمر بھر ڈیجیٹل ساری

دوائیاں، غذائی پابندیاں، اسٹاف ورزش، بار بار ٹیسٹ کرنا، بار بار ڈاکٹروں کے پاس حاضری دینا جیسے مسائل بوجھ بن جاتے ہیں۔ مریض کے لیے ایک اور چیلنج یہ ہوتا ہے کہ اسے یہ ساری تبدیلیاں اپنی روزمرہ زندگی کے معمولات میں شامل کرنا پڑتی ہیں۔ ان تبدیلیوں پر مریض کے خاندانی پس منظر، سماجی، اقتصادی و نفسیاتی حالات کا گہرا اثر پڑتا ہے۔

شوگر کے کامیاب علاج کے لئے ضروری ہے کہ معالج مریض کے نفسیاتی پہلوؤں پر نظر رکھے۔ اگر علاج کے دوران ان پہلوؤں کا فہم نہیں ہے تو معالج اور مریض دونوں نا امیدی، پریشانی، ذہنی دباؤ، بے ترغیبی، غصہ اور تھکاوٹ کے شکار ہو سکتے ہیں۔ ان علامات سے یہ احساس کہ ”کچھ نہیں ہو سکتا ہے“ کا غلبہ ہو سکتا ہے اور یہ احساس معالج اور



مریض کے حرکات و سکنات، آنکھوں کے اشاروں یا غیر مبہم الفاظ سے واضح ہوتا ہے۔ اکثر مریض اس موڑ پر شدید ڈپریشن میں بھی مبتلا ہو جاتے ہیں۔

شوگر میں مبتلا مریض اپنی بیماری کے بارے میں کیا کہتے ہیں:

..... مجھے نہیں لگتا کہ مجھے میری بیماری کے متعلق درست معلومات دی گئی ہیں، مجھے تو یہ بھی معلوم نہیں کہ یہ بیماری کیوں ہوتی ہے اور اس کی علامات کیا ہیں اور کیا نہیں ہیں۔ کسی بھی ڈاکٹر نے میری پوری بات نہیں سنی۔

کریلا ذیابیطس کنٹرول کرنے کے لیے آزمودہ

کریلا ذیابیطس کے مرض کو کنٹرول کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ ماہرین صحت کے مطابق کرپلے میں انسولین



سے مشابہت رکھنے والا مادہ پایاجاتا ہے، جس سے خون میں شوگر کی مقدار کم کرنے میں مدد ملتی ہے۔

شنگھائی انسٹیٹیوٹ کی رپورٹ کے مطابق کرپلے میں چار انتہائی بائیو ایکٹیو اجزاء پائے جاتے ہیں جو ذیابیطس پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ ذیابیطس کے مریضوں کے جسم میں خون میں موجود شکر سے توانائی نہیں بنی کیونکہ

ان کے جسم میں انسولین جمع نہیں ہو پاتی۔ کریلا چونکہ تمام معدنی ضروری اجزاء اور وٹامن بالخصوص وٹامن اے، بی، سی اور آئرن کی غذائیت رکھتا ہے، اس لیے اس کا باقاعدہ استعمال شوگر کے مریضوں کے لیے فائدہ مند ہو سکتا ہے۔

ایک گلاس دودھ، شوگر اور دل کی بیماریاں دور

حالیہ تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ روزانہ ایک گلاس دودھ پینے سے مردوں میں شوگر اور دل کے امراض کے خطرات کو کم کیا جاسکتا ہے۔ برطانیہ میں کی گئی تحقیق کے مطابق بچوں اور بڑوں کو دودھ کا ایک گلاس روزانہ پینا چاہیے۔ جو لوگ روزانہ ایک گلاس دودھ پیتے ہیں اور دودھ سے بنی اشیاء کا استعمال کرتے ہیں ان میں شوگر اور دل کے امراض کے خطرات باسٹھ فیصد کم ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ دودھ کا استعمال جسم کی چالیس فیصد ضروریات کو پورا کرتا ہے اور ذہنی تناؤ میں کمی بھی اس کا اہم کردار ہے۔



کمزور ہیں، تھوڑی دیر ورزش کرنے کے بعد ان میں شدید درد ہونے لگتا ہے۔ ڈاکٹر میری بات سمجھتی نہیں، صرف دو اینٹیاں لگتا ہے۔

..... میرے لیے سب سے بڑا مسئلہ شوگر کنٹرول کرنا ہے۔ پریمیز اور ورزش کرنا بہت مشکل ہے، میرا شوگر کبھی اوپر کبھی نیچے ہوتا، میں اتنا تنگ آچکا ہوں کہ مجھے لگتا ہے کہ کہیں میں خود کشی....

..... میں شوگر کی وجہ سے چالیس برس کی عمر میں بوڑھا ہو گیا ہوں۔ یہ میں کس سے کہوں، ڈاکٹر میری بات سناتی نہیں، آج کل میرا شوگر بھی آٹ آف کنٹرول ہے، میں زندگی سے تنگ آچکا ہوں....

..... میں ہر وقت پریشان اور بے قرار رہتی ہوں، کسی کام میں میرا دل نہیں لگتا ہے، میں ہر وقت رونا چاہتی ہوں۔ ڈاکٹر صرف شوگر کے لئے دو اینٹیاں لکھ کر پکڑا دیتے ہیں۔ میری بات غور سے سننے ہی نہیں.... میں کیا کروں۔

مریضوں کی ان باتوں سے ظاہر ہے کہ ان میں سے اکثر مریضوں کو نفسیاتی مسائل درپیش ہیں اور ان کے معالج اس طرف توجہ نہیں دیتے ہیں۔ ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ شوگر کنٹرول کرنے میں درج ذیل عوامل

میں سخت پریشان ہوں!

..... میری یہ سمجھ میں نہیں آتا کہ میں کیا کھاؤں اور کیا نہیں کھاؤں۔ میں پریشان رہتی ہوں۔ کھل پریمیز کے باوجود بھی میری شوگر کنٹرول نہیں ہو رہی ہے۔ ڈاکٹروں کی باتیں میری سمجھ سے باہر ہیں... خدا جانے میرا کیا ہوگا۔

..... میں شوگر کے لیے گیارہ برس سے دو اینٹیاں لے رہا ہوں مگر مجھے لگتا ہے کہ میں ڈپریشن میں مبتلا ہوں۔ ڈاکٹر نے مجھ سے کبھی پوچھا ہی نہیں کہ میری ذہنی حالت کیسی ہے۔ وہ صرف شوگر کے لیے دو اینٹیاں لگتا ہے۔ دوسری بات سننے کے لیے اس کے پاس وقت ہی نہیں ہے۔

..... اپنی بیماری کے متعلق سوچنے سے کیا فائدہ، جو ہوتا ہو گا وہ ہو کے رہے گا۔ میں کیا کر سکتا ہوں، میرے ہاتھ میں کیا ہے۔ مجھے لگتا ہے کہ دو اینٹیاں اب بے اثر ہو گئی ہیں، مجھے کچھ اور سوچنا چاہیے۔

..... میں کچھ بھی نہیں کھاتا ہوں، پھر بھی میرا شوگر لیول نارمل نہیں رہتا، میں زندگی سے تنگ آچکا ہوں، میرا جی چاہتا ہے کہ جینوں چلاؤں مگر....

..... میں ورزش کیسے کروں، میرے تو دونوں گھٹنے

رکاوٹ بنتے ہیں۔

..... ڈپریشن میں مبتلا ہونا

..... بیماری کے متعلق کھل جانکاری نہ ہونا

..... علاج و معالجہ کے اخراجات کا بوجھ

..... ٹرانسپورٹ سہولیات کا میسر نہ ہونا

..... ڈاکٹروں کی لا پرواہی اور عدم توجہ

..... ڈاکٹروں کے پاس وقت کی کمی

ڈپریشن شوگر کنٹرول کرنے میں آہنی دیوار بن کے کھڑا ہو جاتی ہے۔ ڈپریشن اور شوگر دو طرفہ مسئلہ ہے۔ شوگر کا ڈپریشن کے ساتھ بہت گہرا تعلق ہے۔ ایسے افراد جو طویل مدت تک ڈپریشن جیسی نفسیاتی بیماری میں مبتلا رہے ہوں، ان کے شوگر میں مبتلا ہونے کے امکانات ہوتے ہیں اور یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ شوگر میں مبتلا اکثر افراد ڈپریشن میں مبتلا ہوتے ہیں۔

اس پہلو کی جانب کئی ڈاکٹر اور مریض بالکل توجہ نہیں دیتے ہیں۔ اگر شوگر میں مبتلا مریض کی شوگر کنٹرول نہیں ہو رہی ہے تو باقی وجوہات کو مد نظر رکھ کر ڈپریشن کی طرف بھی توجہ دینا بے حد ضروری ہے کیوں کہ ڈپریشن میں مبتلا مریضوں کا بلڈ شوگر کنٹرول میں نہیں رہتا ہے۔

شوگر میں مبتلا اکثر مریضوں کو مشاورت کی ضرورت ہوتی ہے جبکہ بہت سے مریضوں کو ہر قدم پر نفسیاتی سہارے کی ضرورت ہوتی ہے۔

جب شوگر کا مریض ڈپریشن میں مبتلا ہو جاتا ہے تو وہ زندگی سے مایوس ہونے لگتا ہے، اسے اپنے آپ سے نفرت ہونے لگتی ہے اور وہ اپنی طرف کم توجہ دیتا ہے۔ وہ وقت پر دو اینٹیاں نہیں لیتا ہے، ماباقد ورزش نہیں کرتا ہے، پریمیز کی طرف توجہ نہیں دیتا ہے، اس طرح اس کی بیماری بے قابو ہو جاتی ہے۔

کئی مریض اس کے لئے اپنے معالج کو ذمہ دار ٹھہراتے ہیں۔ اگر ڈپریشن کا بروقت صحیح اور پورا علاج نہ کیا گیا تو شوگر کی سطح بڑھتی رہے گی اور جب شوگر کی سطح بڑھتی رہے گی تو ڈپریشن کی علامات اور ان کی شدت میں اضافہ ہوتا جائے گا اور اس طرح مریض کے لیے مختلف پیچیدگیوں کا احتمال بڑھتا رہے گا۔

حالیہ تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ شوگر کنٹرول کرنے میں ڈپریشن سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ اگر آپ شوگر میں مبتلا ہیں اور پچھلے دو ماہ سے درج ذیل علامات محسوس کر رہے ہیں تو اپنے معالج یا ماہر نفسیات سے مشورہ کیجیے۔

..... اداسی، مایوسی، افسردگی، پریشانی، اضطراب، بے قراری، دل کی دھڑکنوں میں بے اعتدالی، ناامیدی، روز مرہ کے کاموں میں دلچسپی کم ہو گئی ہے، کمزوری، جلدی تھک جانا، کسی بھی کام میں دل نہیں لگتا ہے، خوشی محسوس نہیں ہو رہی ہے، یادداشت میں خلل، نیند میں خلل، روز مرہ کے کاموں میں توجہ مرکوز کرنے میں ناکامی، بار بار آنکھوں میں آنسو آتے ہیں، سینے پر دباؤ، بھوک نہیں لگتی ہے، اپنے آپ سے نفرت سی ہونے لگی ہے، اکیلا پن محسوس ہونے لگا ہے، یہ احساس کہ دوسرے آپ میں دلچسپی نہیں لیتے ہیں، زندگی بوجھ لگنے لگی ہے، خود کشی کے خیالات آنے لگے ہیں۔

ان علامات میں سے چار سے زائد علامات اگر ایک یا دو ماہ سے آپ کو ستا رہی ہیں تو آپ کو علاج اور کونسلنگ کی ضرورت ہے۔

ڈپریشن کا علاج کروائیے تاکہ آپ کی شوگر قابو میں رہے اور آپ کی زندگی میں نئی بہار آئے۔

(جلدی ہے)



موٹاپا

موجودہ دور کی زیادہ تر بیماریاں وزن کی زیادتی کی وجہ سے ہو رہی ہیں۔

موجودہ دور میں اور بالخصوص پچھلی

چند دہائیوں سے وزن کی زیادتی

ایک دبا، بن کر ابھری ہے اور اب مشرق اور مغرب کے تمام ممالک اس کی لپیٹ میں آچکے ہیں۔

کئی امراض کا سبب بنتا ہے

موٹاپے کی کئی اقسام ہیں۔ بعض اوقات یہ بچپن ہی سے شروع ہو جاتا ہے اور کبھی عہد بلوغت میں داخل ہونے کے بعد اس کی ابتدا ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ مرض کی صورت میں لاحق ہوتا ہے۔ اس کی سب سے پہلی قسم تو موروثی ہوتی ہے یعنی اگر ماں باپ میں سے کوئی ایک فرد اندام ہو تو اولاد بھی فرد اندام ہو سکتی ہے۔ اس قسم کا موٹاپا عام طور پر زیادہ تشویش ناک نہیں ہوتا، کیونکہ اس میں موٹاپے کا سبب چوڑی بڑی یا جسمانی ساخت ہوتی ہے۔

عہد بلوغت میں

شروع ہونے والا

موٹاپا: یہ موٹاپا انسان

کے عہد بلوغت میں داخل

ہونے کے بعد شروع

ہوتا ہے۔ اس دور میں

موٹاپا شروع ہونے کی بڑی وجہ بھی

بسیار خوری ہی ہوتی ہے۔ یہ بسیار خوری بعض اوقات

نفسیاتی عوامل کے تحت بھی ہوتی ہے، جس کی واضح

نشاندہی اردو زبان کا یہ محاورہ کرتا ہے:

”میاں! ناراض ہونا تو گھر جا کر دو روٹی

زیادہ کھا لینا۔“

یہ زیادہ کھانسی جانے والی دو

روٹیاں انسان کو بتا رہی ہیں کہ موٹاپا

دیتی ہیں۔ بسیار خوری کے

ساتھ اگر جسمانی محنت و

مشقت کم ہو جائے تو موٹاپا

تیزی سے چھا جاتا ہے۔ موٹاپا

بعض اوقات نظام ہضم میں

خرابی کا آئینہ دار بھی ہوتا ہے۔



بعض اوقات زندگی کے اتار چڑھاؤ بھی جسم کو موٹا بنا دیتے ہیں۔ زندگی کے نشیب و فراز کے اثر سے اینڈو کرائین (Endocrine Glands) میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جو موٹاپے کا ایک سبب بن جاتی ہیں۔

مریضانہ موٹاپا: کسی شخص کا وزن اگر معیاری وزن کے مقابلے میں دو گنا یا اس سے زیادہ بڑھ جائے تو اس کو مریضانہ موٹاپا کہا جاتا ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس طرح وزن میں اضافے کے نتیجے میں جو موٹاپا طاری ہوتا ہے وہ متعدد جسمانی خرابیوں اور بیماریوں کا پیش خیمہ ثابت ہو سکتا ہے۔ اس طرح کے موٹاپے سے پیدا ہونے والے بعض امراض تو زندگی کے لیے خطرے کی حیثیت رکھتے ہیں۔ بعض صورتوں میں موٹاپا مختلف امراض کی وجہ سے پیدا ہو جاتا ہے مثلاً ذیابیطس کے پرانے مریض بھی موٹاپے کا شکار ہو جاتے ہیں۔

موٹاپے کے نقصانات:

موٹاپے کے یوں تو بے شمار نقصانات ہیں، لیکن سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ موٹاپا عمر طبعی کو نہیں پہنچنے دیتا۔ موٹے لوگ عام طور پر بہت حساس ہوتے ہیں۔ بظاہر تو یہ لوگ خوش طبع ہوتے نظر آتے ہیں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ انہیں دوسروں کی سرد مہری اور غیر ہمدردانہ رویے کا احساس بڑی شدت سے ہوتا ہے۔ یہ لوگ اپنے موٹاپے سے مطمئن نہیں ہوتے، بس اس کے ساتھ گزارا کرتے لگتے ہیں اس طرح یہ ایک نفسیاتی دباؤ میں مبتلا رہتے ہیں۔ نفسیاتی اثر کے علاوہ موٹاپا انسان کو مختلف جسمانی امراض میں بھی مبتلا کر دیتا ہے۔ ان امراض میں نظام ہضم، سانس کی تنگی، گھٹیا یا جوڑوں کا درد، ذیابیطس، ہائی بلڈ پریشر اور قلب کے مختلف امراض شامل ہیں۔ ان امراض کے نتیجے میں موٹے آدمیوں میں شرح اموات زیادہ ہوتی ہے۔

ذیابیطس: موٹاپے کی وجہ سے جو امراض لاحق ہوتے ہیں ان میں ذیابیطس ایک ایسا مرض ہے جسے دوزخی حیثیت حاصل ہے۔ یعنی جہاں موٹاپا ذیابیطس کا سبب بنتا ہے وہیں ذیابیطس کا پرانا مریض بھی موٹاپے کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس مرض موٹاپے کا ہائی بلڈ پریشر کے ساتھ خاص تعلق ہے۔ یہ مرض اس وقت ظاہر ہوتا ہے جب جسم کی قوت مدافعت میں تو کوئی اضافہ یا تبدیلی نہیں ہوتی، لیکن جسم کے اندر جمع شدہ فاضل چربی پلازما کی جسامت اور شریخ غلیوں کی کثیت میں اضافے کی تحریک پیدا کر دیتی ہے، اس کے ساتھ موٹاپا پیدا کرنے والی غذاؤں میں سوڈیم زیادہ ہوتا ہے جو پلازما کی جسامت بڑھانے میں معاون ہوتا ہے۔

ہمارے ملک میں یہ مرض یعنی موٹاپا تیزی سے پھیل رہا ہے۔ فربہ افراد کی بڑی تعداد ایسے لوگوں پر مشتمل ہے جو کھانے میں چکنائی کا استعمال زیادہ کرتے ہیں۔

دماغی رگوں کا عارضہ

(Cerebrovascular Disease):

یہ مرض ڈبلے آدمیوں کے مقابلے میں موٹے آدمیوں میں زیادہ پایا جاتا ہے۔ یوں تو اس مرض کا بڑا سبب ہائی بلڈ پریشر ہی ہوتا ہے، لیکن بعض اوقات محض موٹاپے کی بنا پر بھی اس مرض کا امکان ہوتا ہے۔ ایک مطالعہ کے نتیجے میں پتہ چلا ہے کہ جن لوگوں کا وزن تیس سال کی عمر میں بھی مطلوبہ معیار سے زیادہ ہوتا ہے اور اس کے بعد اس میں تیس پونڈ یا اس سے زیادہ کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ ان میں دماغی رگوں کا عارضہ لاحق ہونے کا امکان دو گنا ہو جاتا ہے۔

امراض تنفس: جس شخص کو تنفس کا کوئی عارضہ لاحق ہو اور وہ موٹا بھی ہو تو مرض زیادہ سنگین ہو جاتا ہے۔ یوں بھی موٹے آدمیوں کو ضیق النفس (سانس کی تنگی)

کی شکایت ہونے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ موٹاپے کی صورت میں ہوتا یہ ہے کہ جسم میں جمع شدہ فاضل چربی سینے کی حرکت میں مزاحم ہو جاتی ہے۔ اس طرح مریض کو سانس لینے میں زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ موٹاپے کی زیادتی، سینے کے پھولنے کی حد کم کر دیتی ہے اور جسم میں کاربن ڈائی آکسائیڈ ڈک جاتی ہے۔ اس طرح غنودگی پیدا ہوتی ہے اور مریض نام نہاد (Pickwick an syndrome) کی وجہ سے تکلیف میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

پتے کی پتھری (Cholelithiasis)

Gallstones: ماہرین طب کا کہنا ہے کہ یہ

مرض بھی ڈبلے افراد کے مقابلے میں فربہ افراد کو زیادہ لاحق ہوتا ہے۔ وجہ یہ ہے کہ فربہ لوگوں میں خون اور پت دونوں میں کولیسٹرول کی زیادہ مقدار بناتے ہیں۔ کولیسٹرول کی زیادتی سے پتے کی پتھری بن سکتی ہے۔

امراض قلب: موٹاپے سے امراض قلب کا تعلق بھی گہرا ہے۔ لیکن ماہرین کے مطابق یہ تعلق بالواسطہ طور پر ہوتا ہے۔

موٹاپے سے پیدا ہونے والے ان مذکورہ بالا تمام امراض کو ذہن میں رکھتے ہوئے یہ اندازہ لگایا جاسکتا ہے کہ موٹاپا درحقیقت کتنا خطرناک اور نمر رسا ہے۔

دنیا کے تمام ممالک کے بڑے شہروں میں

خاص قسم کا Food Culture قائم ہو چکا ہے۔ ان شہروں میں کئی ایک فوڈ اسٹریٹ بنائی گئی ہیں اور گلی گلی ایسی دکائیں اور ریسٹورانٹ موجود ہیں جن میں شکر اور روغن سے بھرپور غذاؤں وافر مقدار میں مل جاتی ہیں۔

اسی وجہ سے موٹاپے کی بیماری بڑے شہروں میں تیزی سے پھیل رہی ہے لیکن اگر یہ فوڈ کلچر اسی تیزی سے پھیلتا رہا تو اندازہ ہے کہ یہ رجحان چھوٹے شہروں سے ہوتے ہوئے دیہی علاقوں میں بھی پھیل جائے گا۔ فاسٹ فوڈ کلچر امریکہ اور یورپ سے نکلا ہے اور اس کے نتائج بھی امریکہ اور یورپ میں ہی زیادہ محسوس کیے جا رہے ہیں۔ وہاں صورتحال اتنی گھمبیر ہو چکی ہے کہ نوجوان بچے اپنے والدین سے پہلے ہی دل اور شکر کے عارضہ میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

ہائی بلڈ پریشر: آرام طلب زندگی، مرض

غذاؤں کا استعمال، ورزش سے گریز موٹاپے کا سبب بنتا ہے اور موٹاپا ہائی بلڈ پریشر کی بڑی وجوہات میں سے ایک ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کو خاموش قاتل بھی کہا جاتا ہے کیونکہ بعض مرتبہ اس کی کوئی علامت ظاہر نہیں ہوتی اور بلڈ فشار خون کا مناسب علاج نہ ہونے سے فالج، دماغی شریان پھٹنے اور دل کا دور پڑنے کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔ ہائی بلڈ پریشر صرف بڑوں کے لئے ہی نہیں بلکہ بچوں کے لئے بھی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ امریکا میں پانچویں

کلاس کے بچوں پر کی جانے والی ایک تحقیق سے



معلوم ہوا ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کی شکایت بچوں میں بھی ہو سکتی ہے جس کا اہم سبب موٹاپے کو قرار دیا جا رہا ہے۔ 10 اور 11 سال کی عمر کے بچوں پر کی جانے والی اس تحقیق کے بعد ماہرین کا کہنا ہے کہ موٹاپے کے باعث بچوں میں دل کے امراض اور ہائی بلڈ پریشر کا خدشہ 20 فیصد تک بڑھ جاتا ہے جو دل کے دورے کا سبب بھی بن سکتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر سے بچاؤ کے لیے طرز حیات میں تبدیلی لائیں۔ تفکرات، غصہ اور ذہنی دباؤ سے بچیں، باقاعدگی سے ورزش کریں اور نمک کا استعمال کم کریں۔ فاسٹ فوڈز، گوشت، چکنائی، انڈا اور دیگر مرغن و گرم اشیا سے پرہیز رکھیں۔ سبزیوں خصوصاً سلیم، کالی توری، لوکی (گھیا کدو) کرم کلمہ اور دالوں کا استعمال زیادہ کریں۔ چائے، کافی، گولامشروبات سے پرہیز کریں۔ موسمی پھل اور ان کے جو سز استعمال کریں، اور ان سب سے بڑھ کر اپنے وزن پر کنٹرول کریں۔ غذا سادہ وزود ہضم اور ایک لقمے کی بھوک رکھ کر کھائی جائے، مرغ مرغ کی جگہ کالی مرغ اور نمک بہت کم یا مصنوعی نمک استعمال کریں۔ ان احتیاطی تدابیر پر عمل کرنے سے ہم اس موذی مرض سے بچ سکتے ہیں۔

وزن میں کمی

کیسے کی جائے؟

وزن میں کمی کے لیے جو غذا استعمال کی جائے اس میں لحمیات یعنی پروٹین کی مناسب مقدار ہونی چاہیے اور نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) اور روغنات (فیٹس) میں کمی کی جانی چاہیے۔ تلی ہوئی چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیے۔ دال، دودھ، مچھلی اور چکن وغیرہ سے لحمیات (پروٹین) کی ضرورت پوری ہو جاتی ہیں۔ تازہ ترکاریاں اور پھل زیادہ سے زیادہ کھائیں، لیکن بہت میٹھے پھل جیسے آم انگور محدود مقدار میں استعمال کیجیے۔ سلاد خوب کھائیں تاکہ وٹامن

ریشے (فائبر) اور معدنیات منرلز کی ضرورت پوری ہو جائے۔ کھانا کھانے سے پہلے پانی پی لیجیے تاکہ پیٹ کسی حد تک بھر جائے۔ اس کے بعد آپ کھانا کم کھائیں گے۔ چند چپاتیاں یا تھوڑے سے چاول بھی کھائیے جو ہماری غذا میں نشاستے (کاربوہائیڈریٹس) کے خاص ذرائع ہیں۔ اس طریقے پر عمل کر کے سال میں دس بارہ کلو گرام تک وزن کم کیا جاسکتا ہے۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ غذا سے حاصل ہونے والے حراروں (کیلوریز) اور خرچ کیے گئے حراروں میں توازن کی ضرورت ہے، لیکن روغنات (فیٹس) اس توازن کو بگاڑ دیتے ہیں۔ اگر کوئی شخص روغنات زیادہ استعمال کر رہا ہے تو کم کھانے کے باوجود اس کا وزن بڑھ جائے گا۔ روغنات وزن میں اس لیے اضافے کا باعث بنتی ہیں کہ لحمیات اور نشاستوں کے مقابلے میں یہ آسانی سے جسم میں جمع ہو جاتی ہے۔ جسم لحمیات اور نشاستوں کو بطور اندھن آسانی سے جلا دیتا ہے، لیکن حرارتوں سے ملا مال روغنات بہ شکل آہستہ آہستہ جلتی ہیں اور کچھ نہ کچھ بچی رہ جاتی ہیں۔ علاوہ ازیں نشاستوں اور لحمیات یعنی پروٹین کو چربی بنانے میں کافی توانائی خرچ کرنی ہوتی ہے اور تقریباً ایک چوتھائی نشاستوں کے حرارے مینابولزم میں مل جاتے ہیں۔

ماہرین تغذیہ (نیوٹریشن ایکسپرٹس) کی رائے میں کل حرارے کم کرنے کی نسبت روغنات میں کمی کرنا آسان ہے۔ علاوہ ازیں روغنات میں کمی کرنے سے وزن میں کمی دیر پا ہوگی۔ کم مرغن کھانوں سے لطف اندوز ہویں۔ روغنات کم کرنے کا یہ مطلب نہیں ہے کہ آپ اپنی پسند کے کھانے میں کمی کریں۔ کوئی کھانا برا نہیں بلکہ کھانے پینے کی عادتیں بری ہوتی ہیں۔ اگر مضبوط قوت ارادی سے کام لیں تو آپ اپنی کھانے پینے کی عادتیں آسانی سے بدل سکتے ہیں۔

بعض کھانوں میں روغنات کم ہوتی ہیں جیسے آلو، چپاتی، پھل، ترکاریاں، لیکن جب ہم ان میں گھی، مکھن، بالائی وغیرہ کا اضافہ کرتے ہیں تو یہ بھاری ہو جاتے ہیں، اس قسم کے اضافوں سے اجتناب کیجیے۔

اگر آپ بالائی والے دودھ اور دہی کے شوقین ہیں تو مکھن نکال دودھ اور دہی استعمال کیجیے۔

اگر آپ ہفتے میں دو تین مرتبہ بالکل روکھا گوشت استعمال کریں تو بھی روغنات میں کمی کر سکتے ہیں۔ گوشت زیادہ کھائیے اور پکانے سے قبل چربی بالکل نکال لیجیے۔

ہو سکے تو گائے کے گوشت کے بجائے مرغ یا مچھلی کا گوشت استعمال کیجیے۔ ہر قسم کے تلی ہوئے کھانوں میں حتی الامکان کمی کیجیے۔ کسی بھی چیز کو گھی یا تیل میں پکانے سے اس کی چربی بڑھ جاتی ہے۔ مرغ کا روکھا گوشت بھی ٹیپ فرائی کرنے سے خاصا مرغن ہو جاتا ہے۔

آپ جتنے ڈبلے ہوں گے آپ کو اتنی ہی زیادہ توانائی جس غذا کی ضرورت ہوگی۔ آپ اناج، روٹی، پھلیاں اور سبز تازہ پھل پیٹ بھر کر کھا سکتے ہیں، لیکن اس کے ساتھ ساتھ ریشوں پر بھی توجہ کیجیے۔ جسم میں پہنچ کر ریشے، پھوک (فائبر) چربی کو اپنی جانب مائل کرنے کے بعد اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں، کیونکہ ریشے (فائبر) کا تیل ہضم ہوتے ہیں، وہ فوراً جسم سے خارج جاتے ہیں اور ان کے ساتھ ساتھ زائد چربی بھی نکل جاتی ہے۔

اکثر نشاستے دار غذا میں ریشے دار ہوتی ہیں، لیکن طریق عمل سے ریشے (فائبر) کم ہو جاتے ہیں۔ بہتر یہ ہے کہ بغیر چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، دلیہ اور چھکوں سمیت سب وغیرہ استعمال کریں۔

ناشتے کے سلسلے میں عرض ہے کہ اپنے جسم کی غیر ضروری چربی سے نجات حاصل کرنی ہے تو اچھا ناشتہ کیجیے۔ ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ ناشتہ ترک کرنے

والوں کے مقابلے میں ناشتہ کرنے والے حضرات کم روغنات اور زیادہ نشاستے کھاتے ہیں۔

ماہرین کی رائے میں ڈاننگ کوئی اچھا عمل نہیں۔ بار بار وزن میں کمی بیشی دیر پا وزن میں کمی کو دھوا بنادیتی ہے۔ جب آپ حرارے کم کر کے ڈاننگ کرتے ہیں تو آپ صرف اپنی چربی کو ہی کم نہیں کرتے بلکہ استحالے (مناجولزم) کو ترو تازہ رکھنے والے عضلات سے بھی محروم ہو جاتے ہیں۔ اس کے بعد جب دوبارہ وزن میں اضافہ ہوتا ہے تو صرف چربی ہی بڑھتی ہے۔

..... چربی سے بچنے کے لیے ورزش کیجیے اور کم کھائیے۔ آہستہ آہستہ کھائیے۔

..... کھانا بخوبی چبائیے۔ اس سے کھانا بھی زیادہ لذیذ معلوم ہوگا۔

..... آدھا کلو وزن کم کرنے کے لیے آپ کو ایک ہفتے میں ساڑھے تین ہزار حرارے زائد خرچ کرنے چاہئیں۔

اس کا ایک طریقہ یہ ہے کہ آپ ہر روز ایسی غذا کھائیے جس میں پانچ سو حرارے کم ہوں، لیکن اس سے زیادہ موثر اور آسان طریقہ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ آپ ڈھائی سو سے تین سو حرارے کم لیجیے اور ڈیڑھ سو سے ڈھائی سو زائد حرارے ورزش مثلاً تیز رفتار چہل قدمی، دوڑ، سائیکلنگ، تیراکی، باغبانی وغیرہ میں خرچ کیجیے۔

..... کسی وقت کا کھانا "گول" کیجیے۔

..... دعوتوں میں شرکت کرنی ہے تو اس دن گھر میں کم کھائیے۔

..... کھانے سے پہلے پانی پیجیے یا کچھ سلاد کھا لیجیے۔

..... اس حقیقت کو فراموش نہ کیجیے کہ وزن کم کر لینا نصف کامیابی ہے۔ مکمل کامیابی اسی وقت آپ کے قدم چومے گی جب آپ وزن میں کمی کو برقرار رکھیں گے۔



انگور کے پیچوں کا تیل

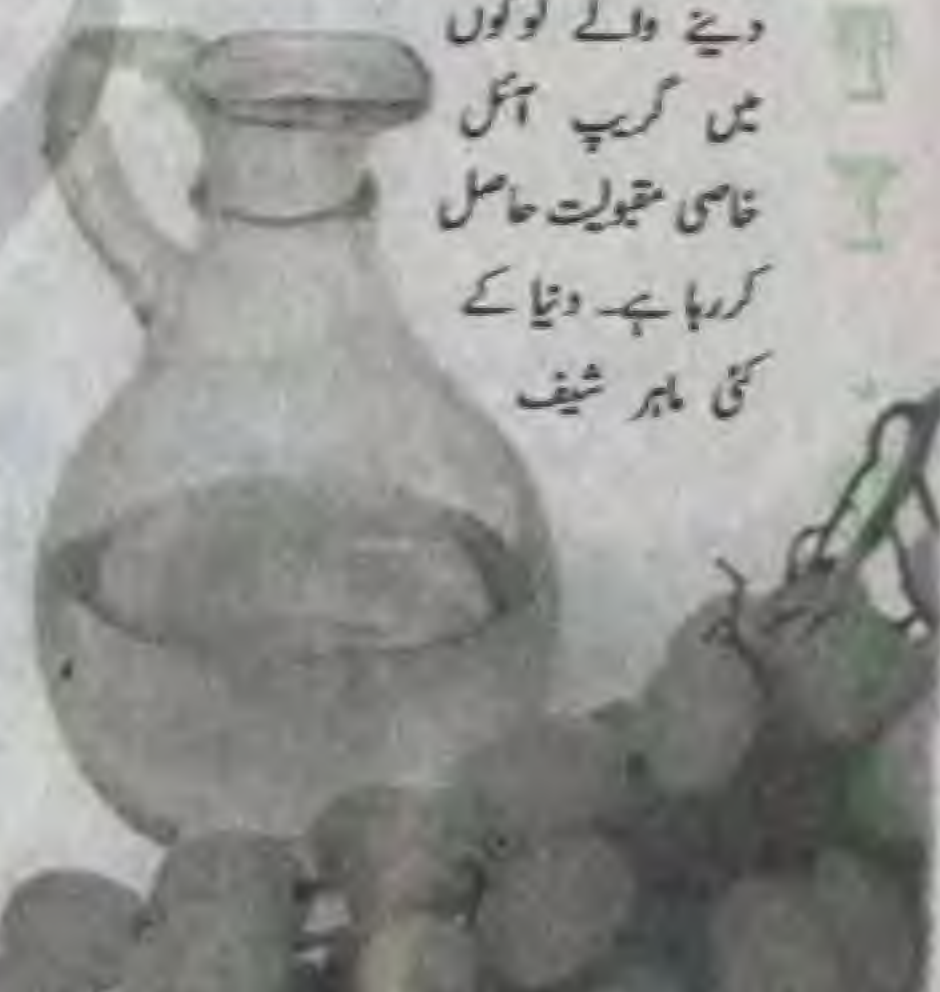
انگور خوش

ذائقہ ، میٹھا اور

چاشنی دار مزہ کی وجہ سے بچے، بوڑھے اور جوان کا من پسند مشہور پھل ہے۔ یہ دنیا کے بیشتر ممالک میں ہوتا ہے۔ اس کی کئی اقسام ہیں جن میں جنگلی، بستانی، گول، پیرائی، لانا، چھوٹا، بڑا، سفید، سرخ، سیاہ گرمی اور سردی کا انگور شامل ہیں۔ زیادہ تر دو قسم کے اور دو رنگ کے انگور کاشت ہوتے ہیں۔ چھوٹا انگور اور بڑا لانا انگور اور رنگ کے اعتبار سے سفید یا سرخ اور سیاہ انگور۔ چھوٹا انگور جس میں دانت نہیں ہوتا، بڑا انگور کھاتا ہے جب بدلتا خشک ہو جاتا ہے تو اسے کشمش کہتے ہیں۔ بڑا لانا انگور جس میں دانت ہوتا ہے جب خشک ہو جاتا ہے تو اسے منقہ کہتے ہیں۔

انگور کے پیچوں میں ایک نباتاتی تیل پایا جاتا ہے جسے گریپ سید آئل یا گریپ آئل کہتے ہیں۔ گریپ سید آئل پولی پھورینیڈ آئل ہے۔ یہ پولی فی ٹوئز، ضروری فیٹی ایسڈز، وٹامن ای اور مانع تکیدی مرکبات کا بہترین ذریعہ ہے۔ ذائقہ اس کا Nully سا ہوتا ہے اور رنگت اور خوشبو بہت ہلکی Mild ہے جس کی وجہ سے اسے میونیز، سلاد، بیکنگ، stir، فرانگ اور ٹریپ فرانگ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ صحت پر خصوصی توجہ

دینے والے لوگوں میں گریپ آئل خاصی مقبولیت حاصل کر رہا ہے۔ دنیا کے کئی ماہر شیف



اسے کھانا پکانے کے لیے استعمال کر رہے ہیں۔ اسے بطور فوڈ سپلیمنٹ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ گریپ آئل کو ٹھنڈی اور خشک جگہ پر رکھنا چاہیے۔ اگر کبھی کبھار استعمال کرنا ہو تو اسے فریج میں رکھیں تاکہ خراب ہونے سے بچایا جاسکے۔

کاسمیٹکس استعمالات:

گریپ آئل کو کاسمیٹکس میں بہت اہمیت دی جاتی ہے۔ اسے اروما تھراپی میں دوسرے Essential Oils کے لیے بطور Carrier Oil استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ جلد پر ایک چمکدار تہ بناتا ہے اور جلد کو چمکانے کے بغیر آسانی سے جذب ہو جاتا ہے۔ اس میں Linoleic Acid کی مقدار دوسرے Carrier Oils کے مقابلے میں زیادہ ہے جو جلد کو غذائیت اور نرمی دیتا ہے۔ لہذا اسے دوسرے تیلوں کے ساتھ ملا کر مساج آئل بنایا جاتا ہے جو جلد کو موٹیرا کر دیتا ہے۔ گریپ آئل میں ہلکی خشکی پیدا کرنے والی Astringent اور اتنی سپنگ خصوصیات بھی پائی جاتی ہے۔ یہ جلد کو Tighten اور Tone کرتا ہے۔ حساس جلد کے لیے بہترین ہے۔ چکنی Oil جلد کے لیے بھی اچھا ہے کیونکہ اس میں Procyanidolic Oligomers موجود ہیں جو وٹامن سی اور وٹامن ای سے بھی زیادہ طاقتور مانع تکیدی مرکبات ہیں جس کی وجہ سے اسے دافع ضعیف العمری (Anti Aging) بیوٹی پروڈکٹس میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اتنی آکسیڈنٹ مرکبات نہ صرف بڑھاپے کے عمل کو سست کرتے ہیں بلکہ سوزش کو بھی دور کرتے ہیں۔ گریپ آئل کا جلد پر استعمال جھریاں اور فائن لائنز Fine Lines سے بھی

بچاتا ہے۔

بد ہضمی

کی وجوہات اور علاج!

بد ہضمی ایک عام لفظ بن چکا ہے اس قدر کہ اب آپ کا بچہ اسکول سے آکر پیٹ میں درد کی شکایت کرے تو آپ کے اس سوال سے پہلے کہ تم نے اسکول میں وقفے میں کیا کھایا تھا بچہ خود کہہ دے گا ”مجھے بد ہضمی ہو گئی ہے“۔ چاہے حقیقت میں وجہ کچھ اور ہو۔ اور بچہ کیا!

ہمارے ہاں اچھی خاصی تعداد ایسے ”بڑوں“ کی بھی پائی جاتی ہے جو

بد ہضمی یا اس جیسی کیفیات کو معمولی نہ سمجھیں بعض اوقات اس کی وجہ کوئی اور مرض بھی ہو سکتا ہے....

بد ہضمی کے بارے میں مناسب معلومات نہیں رکھتے۔ چنانچہ ہمارے بازار بھی ایسی ”کمرشانی“ دواؤں سے بھرے پڑے ہیں جو آپ کی بد ہضمی کا چمکیوں میں علاج کر سکتے ہیں۔

آئیے دیکھتے ہیں کہ اس مرض کی حقیقت کیا ہے....؟ بد ہضمی کو سادہ سے الفاظ میں ایسی کیفیت کہا جاسکتا ہے جس میں آپ پیٹ کی وجہ سے بے چینی، بے آرامی اور تکلیف محسوس کریں، وہ بھی خاص طور پر کھانا کھالینے کے بعد لیکن بہت سے لوگوں کا تجربہ ہے کہ یہ کیفیت کھانا کھانے سے پہلے بھی ہو جاتی ہے۔ میڈیکل سائنس کی اصطلاح میں اسے Dyspepsia کہا جاتا ہے۔ یہ کیفیت چند گھنٹوں اور چند دنوں سے لے کر کئی ہفتوں تک بھی جاری رہ سکتی ہے۔

بد ہضمی دو طرح سے ظاہر ہوتی ہے۔ یا تو آپ کا معدہ اس حد تک کمزور ہو چکا ہو کہ اس میں موجود غذا آگے بڑھ

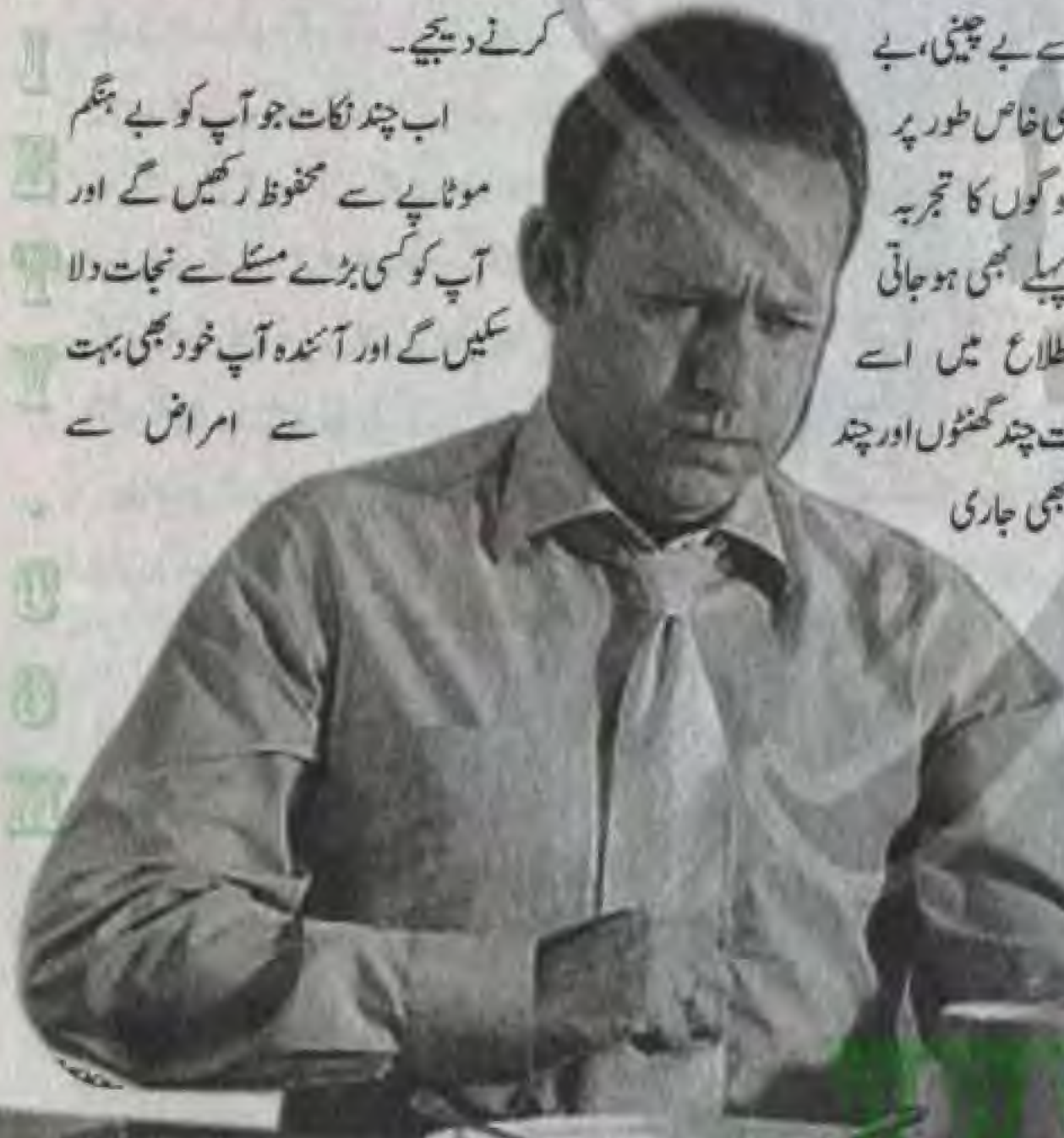
کر بقیہ مراحل سے گزر ہی نہ پائے، جس کے نتیجے میں خوراک وہیں معدے میں پڑی رہے، دوسری صورت یہ کہ جب حد سے بڑھ کر کھالیا جائے اور آپ کا معدہ باقاعدہ ”اوور لوڈ“ ہو جائے۔ دونوں حالتیں اچھی نہیں ہیں۔

اس سلسلے میں ایک اہم بات ہمیشہ یاد رکھیے۔ خواہ آپ کو بد ہضمی کسی بھی شکل میں محسوس ہو رہی ہو اپنے معالج سے

ضرور مشورہ کر لیجیے۔ اس کی بہت اہم وجہ یہ ہے کہ بعض سیریس قسم کے امراض میں بعض اوقات تقریباً ویسی ہی کیفیت طاری ہو جاتی ہے، جیسی کہ بد ہضمی میں۔

لہذا بد ہضمی یا اس سے مشابہ کیفیت کو معمولی نہیں سمجھیں نہ نظر انداز کریں۔ خود اپنی صوابدید پر فیصلہ نہیں کیجیے کیونکہ یہ کام ڈاکٹر کے کرنے کا ہے اس کو کرنے دیجیے۔

اب چند نکات جو آپ کو بے ہنگم موٹاپے سے محفوظ رکھیں گے اور آپ کو کسی بڑے مسئلے سے نجات دلا سکیں گے اور آئندہ آپ خود بھی بہت سے امراض سے



نومبر ۲۰۱۲ء

صحت مند ناخن

ساتھ ساتھ گردوں کے امراض کی جانب بھی اشارہ کرتے ہیں۔ ناخنوں کی ساخت، رنگت میں تبدیلی اور کمزوری، جسم میں اہم حیاتین کی قلت کی جانب بھی اشارہ کرتے ہیں۔ گلابی رنگت کے مضبوط چمکیلے ناخن، صحت مند ناخن شمار ہوتے ہیں۔ تاہم ان میں بظاہر معمولی تبدیلی کسی بیماری کا اولین اشارہ ہو سکتا ہے، جس کے متعلق کچھ حد تک معلومات ہونا بہت ضروری ہے۔ ناخنوں کی صفائی،

حفاظت اور دیکھ بھال بھی اتنی ہی ضروری ہے، جتنی کہ دیگر جسمانی اعضاء کی۔

ناخنوں کی
طبی ساخت
ہماری انگلیوں کی
پوری بہت نازک ہوتی
ہیں، قدرت نے ان کی



منفائی نصف ایمان ہے۔ منفائی انسان کو بیماریوں سے بچانے کے ساتھ ساتھ اس کی ظاہری خوبصورتی و دلکشی میں اضافے کا سبب بھی ہے۔ ہمارے ناخن بھی صحت کے ضامن ہیں، بشرطیکہ وہ صاف ستھرے ہوں۔ اکثر معالج مریض کا حال سننے سے پہلے اس کے ناخن غور سے دیکھتے ہیں اور اس کے مرض کے بارے میں کئی باتیں جان لیتے ہیں۔ ہمارے ناخن ہماری صحت کی اکثر خرابیوں کی

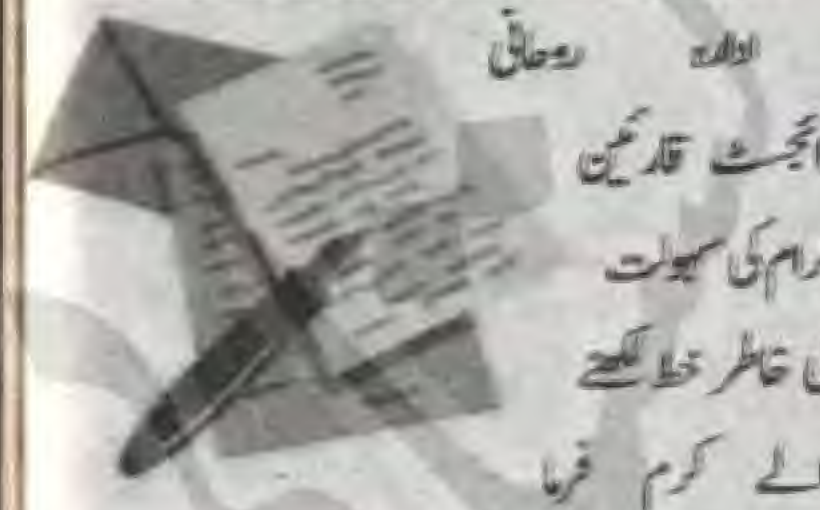
نشاندہی کر دیتے ہیں، خاص طور پر ناخنوں کی رنگت ہماری مجموعی صحت کی اچھی عکاسی کرتی ہے۔ بہت سی جلدی بیماریوں اور اندرونی خرابیوں کی علامت ناخنوں کی رنگت کے ذریعے ہی ظاہر ہوتی

ہے۔ مثلاً یرقان، خون کی کمی، گردوں کی خرابی جیسی اہم بیماریوں کا علم ناخن کی رنگت سے بخوبی لگایا جاسکتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بہت سے مریضوں کے مرض کی ابتدائی تشخیص کے لیے ناخن کا جائزہ ضرور لیا جاتا ہے۔ چوٹ لگنے یا نظام تنفس کی خرابی نیلے ناخنوں سے ظاہر ہوتی ہے جبکہ زردی مائل ناخن جسم میں وٹامنز اور منرلز کی خرابی کے

ناخنوں کی ساخت، رنگت میں تبدیلی اور کمزوری، جسم میں اہم حیاتین کی قلت کی جانب بھی اشارہ کرتے ہیں۔ ناہموار ناخن دیکھنے میں بھی بڑے لگتے ہیں۔ ناخن کی ناہمواری یا ناہموار سطح خون میں فولاد کی کمی کو ظاہر کرتی ہے۔ اس کے علاوہ جگر کے امراض کا بھی براہ راست تعلق ناخن کی صحت سے ہے۔

ساتھ میں سینے کی جلیں بھی! جس کو انگریزی میں ہارٹ برنگ کہا جاتا ہے۔ ان سب سے محفوظ رہنے کا طریقہ یہی ہے کہ کھانے پینے میں اعتدال رکھا جائے، مرغن اور درہم غم غذاؤں سے اجتناب کیا جائے۔ بے وقت کھانے کی عادت نہ ڈالی جائے تاکہ بد ہضمی سے بچا جاسکے۔

قارئین کرام سے گزارش



ادارہ روحانی ڈائجسٹ قارئین کرام کی سہولت کی خاطر خط لکھنے والے کرم فرما قارئین سے گزارش کرتا ہے کہ آپ روحانی سنگ را سٹرز کلب، میری پسندیدہ کتب قند سخن، معلومات عالم، بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، اس ماہ کے مجلہ مصلحت اور روحانی سوال و جواب کو ایک ہی لفافے میں ارسال کرتے کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور شعبہ سرکولیشن کے خطوط بھی اسی لفافے میں ارسال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ کسی بھی شعبہ کے خطوط کے ساتھ روحانی ڈاک بھی ایک ہی لفافے میں ارسال کر رہے ہوں تو لفافہ پر اس شعبے کے نام کے ساتھ ساتھ روحانی ڈاک لکھنا بھی ضروری ہے۔ ہمارے پورا نام اور مکمل ایڈریس اور تاریخ ضرور تحریر کریں۔ بصورت دیگر ہمارے نام کی اشاعت ممکن نہیں ہوگی۔ سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ ایمل جسریشن نمبر لاتا تحریر کریں۔

مختوفا رہیں گے۔ کھانا ہر وقت صحتی بھوک لگنے پر اور اعتدال کے ساتھ کھائیں۔ بے وقت اور بہت زیادہ کھانا بد ہضمی کی بنیاد ہے۔ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو اسے متادل سطح پر لائیں۔ تمباکو نوشی سے بچیں۔ یہ ہر اعتبار سے آپ کی صحت کے لیے بہتر ہے۔

تفکرات اور الجھنوں کا ذہنی دباؤ سے بچیں۔ یہ چیزیں آپ کے نظام ہضم پر شدید طور سے اثر انداز ہوتی ہیں اور آپ کو یقیناً تجربہ ہو گا کہ پریشانی یا غم ہضم کی کیفیت میں بھوک بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ کسی قسم کی دوا، معالج کی ہدایت کے بغیر استعمال نہ کیجئے۔

دواؤں کے حوالے سے ہر کسی سے مشورہ نہیں مانگیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ جدید ادویات کیمسٹری کے جانچ پڑتال کو ترتیب کر دہ دوا مولوں پر تیار ہوتی ہیں جن کو صرف ڈاکٹر ہی جانتا ہے یا پھر فارماسٹ اور ان دونوں کو علم ہوتا ہے کہ کیا مسئلہ ہے اور کس طرح کی دوا کون سی دوائی، کتنی مقدار، دن بھر میں کتنی مرتبہ دینا ہے۔ پھر آپ کے لیے دوا تجویز کی جائے گی اور یہ بھی کہ مریض کی عمر، جنس، صحت اور دوسرے کئی امور بھی سامنے رکھے جاتے ہیں اور اپنی تفصیل اور وضاحت سے کوئی عام آدمی، آپ کے لیے کوئی دوا تجویز نہیں کر سکتا۔ لہذا تھوڑے پیسے بچانے کے کے بجائے کسی عام آدمی سے منت مشورہ لیتا آپ کو خاصا مہنگا بھی پڑ سکتا ہے! تو پھر احتیاط کیوں نہ کی جائے....؟

بد ہضمی کے نتیجے میں آپ کو گیس کی بیماری بھی لاحق ہو سکتی ہے۔ بھوک مر جاتی ہے۔ چاہے کتنا اچھا کھانا رکھا ہو، چند لمحے کھا کر جی بھر جاتا ہے۔ قے ہو سکتی ہے۔ بدبو دار دھاریں اور گیس کی مستقل تکلیف بھی ممکن ہے اور

ریٹے، ناخن کو ہماری کھال میں جیوست رکھتے ہیں۔

ناخن کا اوپری حصہ قدرے موٹا ہوتا ہے لیکن جلد کے قریب پھیلتے ہوئے یہ باریک ہو جاتا ہے۔ انگلیوں کے ناخن جیروں کے ناخن کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے بڑھتے ہیں اور سال بھر میں تقریباً دو انچ تک بڑھ سکتے ہیں۔ ناخن بڑھنے کی رفتار کا انحصار ہماری صحت پر بھی ہے۔

ناہموار زرد ناخن

ناہموار ناخن دیکھنے میں بھی بڑے لگتے ہیں۔ ناخن کی ناہمواری یا ناہموار سطح خون میں فولاد کی کمی کو ظاہر کرتی ہے۔ اس کے علاوہ جگر کے امراض کا بھی براہ راست تعلق ناخن کی صحت سے ہے۔ بعض افراد کے ناخن تندرستی میں بھی زردی مائل دکھائی دیتے ہیں، تاہم گلابی ناخن کا زرد ہو جانا "رنیما" کی علامت ہے۔ جس کے خاتمے کے لیے غذا میں تبدیلی لانا بہت اہم اور ضروری ہے۔ زرد ناخن گردوں کی بیماری کی جانب بھی اشارہ کرتے ہیں۔ ناخن کے اطراف کی جگہ بھی زردی مائل دکھائی دیتی ہے اور ناخن دبانے سے بالکل سفید بے رنگ ہو جاتے ہیں۔ پروٹین کی کمی بھی ناخن کے کناروں کو نقصان پہنچاتی ہے، ایسے ناخن کے اوپری کنارے چھلکے کی مانند اترتے رہتے ہیں اور معمولی ضرب لگنے سے بھی ٹوٹ جاتے ہیں، مکمل طور پر بڑھ نہیں پاتے۔

اگر آپ کے ناخن بھی انہی مسائل کا شکار ہیں تو فوراً ڈاکٹر سے مشورہ کریں اور اپنی غذا میں تبدیلیاں لائیں۔ اس ضمن میں گردوں کے افعال پر نظر رکھنا بھی بہت ضروری ہے تاکہ کسی بیماری کا بروقت تدارک کیا جاسکے۔

ناخنوں پر سفید دھبے

سفید دھاری دار ناخن کے بارے میں پہلے یہی سمجھا جاتا تھا کہ ناخن کی یہ رنگت موروثی ہے لیکن اب یہ ثابت ہو چکا ہے کہ یہ علامت دراصل وٹامن D، فولاد اور خاص

طور پر کیلشیم کی کمی کی جانب اشارہ کرتی ہے۔ ناخن کی صحت میں ان کی اندرونی جھلی کا بھی بہت عمل دخل ہے، ناخن کی یہ جھلی بیماری میں سب سے پہلے متاثر ہوتا شروع ہوتی ہے خون کی باریک نسیجوں میں آکسیجن کی فراہمی رُکاوٹوں کا شکار ہو جاتی ہے اور ناخن کی رنگت بدل جاتی ہے۔ کیلشیم سے بھرپور غذا استعمال کرتے رہنے سے یہ دھبے بتدریج ختم ہو سکتے ہیں۔

نیلی رنگت کے ناخن

یہ ایک عام مشاہدہ ہے کہ جسم کی کمزوری ناخنوں کی نیلاہٹ کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ بیماری کے بعد بھی یہ نیلا پن ناخن میں نمایاں ہو جاتا ہے۔ ناخنوں کا نیلا پن نظام تنفس کے مسائل کی نشاندہی بھی کرتا ہے۔ جو لوگ تروتازہ ہوا دار جگہوں میں زیادہ وقت نہیں گزار پاتے، ان کے ناخن نیلے پڑ جاتے ہیں، چوٹ لگنے کی صورت میں بھی کسی ناخن کی قدرتی رنگت میں کچھ نیلاہٹ پیدا ہو جاتی ہے لیکن اگر عرصہ گزرنے کے بعد بھی ناخن کی قدرتی رنگت بحال نہ ہو تو اصل وجوہات کا جاننا بہت ضروری ہو جاتا ہے۔ ماہرین کا اس حوالے سے یہ کہنا ہے کہ پانی اور فروٹ جو سز کا زیادہ استعمال ناخنوں کی صحت کے لیے بہت مفید ہے۔ تیز چہل قدمی سے بھی زائد آکسیجن خون میں شامل ہوتی ہے اور ناخن کی نیلاہٹ بہت حد تک زائل ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ آئرن کی کمی کے باعث بھی ناخن نیلے اور گہرے سیاہی مائل رنگ کے ہو جاتے ہیں۔

ناخنوں کی عمومی بیماریاں

ہمارے ناخن بھی مکمل حفاظت چاہتے ہیں۔ انہیں بڑھنے کے لیے نگہداشت کی ضرورت ہوتی ہے۔ خشک ناخن کے کنارے جلد میں پیوست ہو کر مزید روکھے ہو جاتے ہیں۔ یہ صورت حال برقرار رہے تو جلد کا انفیکشن ہو سکتا ہے۔ ناخن خشک کیوں ہوتے ہیں...؟

ماہرین کا کہنا ہے کہ "زنک" کی کمی ناخنوں کو سخت کھردرا کر دیتی ہے یوں ناخن بڑھتے تو ہیں مگر نمی کی قلت کے باعث سمست قائم نہیں رکھتے اور وہ جلد کی طرف مڑنے لگتے ہیں۔ ناخنوں میں "بیکٹیریا" یا "انفیکشن" کی بڑی وجہ ناخنوں کی خشکی ہے۔ ناخن کی ملائمت قائم رکھنے کے لیے معیاری لوشن کا ناخنوں پر بھی مساج ضرور کریں۔

ناخنوں کی سو جن مہلک بیماریوں کی نشاندہی کرتی ہے۔ اگر ناخن بڑھنے کے ساتھ سوج جائے، اس میں درد محسوس ہو تو یہ علامت تپ دق کی بیماری ظاہر کرتی ہے۔ پھیپھڑوں کے متعلق بیشتر بیماریوں کا براہ راست تعلق ناخنوں کی ظاہری ساخت سے ہے، اس کے علاوہ بلند فشار خون، نظام ہضم اور آنتوں کی سوزش بھی ناخن کی کھال میں انفیکشن پیدا کرنے کا سبب بن سکتی ہے۔ تاہم اس حوالے سے اندازے لگانے کے بجائے وجوہات جاننے کی کوشش کی جانی چاہیے۔ اگر ناخنوں میں سوجن آنے لگے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کرنا چاہیے۔

ناخن انفیکشن کا شکار ہوتے ہیں اگر ناخن پر چوٹ لگ جائے تو اس کی اندرونی سطح میں خون جم جاتا ہے، بروقت علاج نہ کروایا جائے تو زخم میں جراثیم پیدا ہو جاتے ہیں۔ ناخن کی صفائی میں استعمال ہونے والی اشیاء صاف نہ رکھی جائیں تو بھی انفیکشن کا خطرہ بڑھ سکتا ہے۔

ناخنوں کی عام بیماریوں میں ناخن کا جلد ٹوٹنا بھی شامل ہے۔ اکثر خواتین کو شکایت رہتی ہے کہ ان کے ناخن بہت جلد ٹوٹ جاتے ہیں۔ غذائی ماہرین ایسی خواتین کو انڈے، گوشت، فولک ایسڈ، فولاد اور حیاتین کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ مچھلی اور سبزیوں کو روزانہ مرہ خوراک میں شامل کرنے سے بھی جسم کو بنیادی حیاتین حاصل ہوتے ہیں، جو ناخنوں اور ہڈیوں کی مجموعی صحت کے لیے بہت ضروری ہے۔ ایسی صورت میں پانی، معدنیات اور کیلشیم کا استعمال

بھی بڑھادینا چاہیے۔ ناخنوں کو مضبوط رکھنے کے لیے ایک گھریلو نسخہ یہ ہے کہ لمبن کے جوے کاٹ کر انہیں روزانہ ناخنوں پر ملتی رہیں، اس عمل سے ناخن بڑھتے ہیں اور ٹوٹنے سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

ناخنوں کی صحت

جلد کی طرح ناخنوں کو بھی مسلسل نمی کی ضرورت ہوتی ہے، ایک مشاہدے سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مٹی کیور کے متواتر عمل سے ناخن کمزور پڑ کر ٹوٹتے بھی لگتے ہیں، مٹی کیور کے عمل میں ناخنوں کی رنگت میں سفیدی لانے کے لیے بعض اوقات اتنے تیز کیمیکلز استعمال کیے جاتے ہیں کہ ان کا زہر ناخن کی کھال میں سرایت کر جاتا ہے اور ناخنوں کی ساخت میں تبدیلی ہونے کی ایک وجہ یہی سخت اجزاء ہیں۔ مصنوعی ناخنوں کے متواتر استعمال سے بھی ناخن کے لیے نئے مسائل جنم لیتے ہیں۔ بیمار ناخنوں سے خوراک بھی آلودہ ہو جاتی ہے۔ ناخن زخمی ہو جانے کی صورت میں فوراً علاج پر توجہ دینی چاہیے ورنہ زخم بڑھ کر پورے ناخن اور اطراف کی جلد کو بھی متاثر کر سکتا ہے۔

ناخنوں کو دانتوں سے کترنا ایک ناپسندیدہ عادت تو ہے ہی، اس عمل سے ناخن ٹوٹ کر بد صورت بھی نظر آنے لگتے ہیں اور ناخنوں میں موجود جراثیم بھی منہ کے راستے معدے میں پہنچ کر خطرناک بیماریوں سے دوچار کر سکتے ہیں۔ ناخنوں کی صفائی میں استعمال ہونے والی اشیاء الگ رکھنی چاہئیں، ان اشیاء کے ذریعے جراثیم پھیل کر دوسرے لوگوں کو ناخنوں کی کسی بیماری میں مبتلا کر سکتے ہیں۔ ناخنوں کو مسلسل نمی کی ضرورت ہوتی ہے لہذا جب بھی ہاتھوں پر کوئی کریم لگائیں، اسے ناخن کے ارد گرد بھی لگائیں، اس عمل سے ناخن کی سطح چمکدار محسوس ہوگی۔ ناخن گولائی کی شکل میں کاٹنے سے وہ جلد ہی کمزور ہو جاتے ہیں، اس لیے سیدھی شکل میں کاٹنے چاہیے اس

دل و جگر کے لیے قوت بخش ہے!

کو ہضم کرنے میں معاون ہے۔ اس سے لطیف

خون پیدا ہوتا ہے۔ گرم

مزاجوں کے لیے اتار کا استعمال

بے حد مفید ہے۔

یرقان کے مریض

اتار کے دانوں کا رس

لوہے کے صاف برتن

میں رکھ دیں، صبح تھوڑی سی

مصری ملا کر پی لیں، کچھ

دنوں میں ہی یرقان میں قاعدہ ہو گا۔

اتار کا رس پیاس کی شدت کو کم

کرتا ہے اور حرارت کو کم کرتا ہے۔

جسمانی صلاحیت کو بہا دیتا ہے۔ جن لوگوں کو بھوک کم

لگتی ہو ان کے لیے بھی بہت مفید ہے۔ اس کے باقاعدہ

استعمال سے جسم قویہ ہوتا ہے۔

قوت پیدائی میں اتار کا

طبیعت کا نڈھال پن ختم ہوتا

ہے۔ اتار نظام ہضم درست کرتا ہے اور اس کے استعمال

سے معدہ صاف ہوتا ہے۔

اتار ایک خوش ذائقہ اور سیلا پھل ہے۔ عام

طور پر یہ پھل تین اقسام میں پایا جاتا ہے۔

قد حارہ، اتار، بیدار، اتار اور خالص اتار۔

قد حارہ اتار بے حد سرخ ہوتا ہے

اور اس کے دانے بھی یا قوت سے

ملنے جلتے ہیں جبکہ اس اتار کا

ذائقہ ترش مائل ہوتا ہے

ہے۔ بیدار اتار کا چھلکا

بہا اور خشک ہوتا ہے

مگر اتار کی طرف کئی

رنگ ہوتے ہیں۔ یہ اتار ذائقہ

میں بہت میٹھا ہوتا ہے۔

اتار و خالص پھل ہے جس کی

تمام اقسام خشک شدہ دانے پھل

کے غچے، پھول مچے اور درخت کی چھال سب کے سب

جسے وہاں میں بکثرت کام آتے ہیں۔

اس پھل کے استعمال سے

طبیعت میں قرحت آتی ہے۔

اس میں پکڑائی نہ ہونے کے

برابر ہے۔ اس لیے اتار کھانے سے خون کی نالیوں کو

نقصان نہیں ہوتا اور نہ ہی کو لیشرول میں اتار ہوتا ہے۔

اطباء قدیم کے مطابق اتار دل اور جگر کے لیے

قوت بخش ہے۔ غالباً اسی لیے منظر کی بنا پر طائف کے

مشہور پانچ "ہواپا" کے بارے میں مشہور ہے کہ

اس کے اتار اور چشموں کا پانی

دل اور جگر کو طاقت

دیتا ہے۔ اتار

عند انوں

گوشت میں داخل ہو کر سوجن کا ذریعہ بنتے ہیں اور اس سے

انفیکشن ہونے کے خطرات بڑھ جاتے ہیں۔

ناخنوں کی صفائی کے سلسلے میں ایک اہم بات ناخنوں

کی لمبائی بھی ہے، ضرورت سے زیادہ لمبے ناخن دیکھنے میں

بھی خوشنما نہیں لگتے، ان بڑھے ہوئے ناخنوں کے اندر

میل اور گندگی باسانی جمع ہو جاتی ہے، جو جراثیم کی افزائش

کرتے ہیں اور ان کی ضروری صفائی بھی بہتر طریقے سے

ممکن نہیں ہو پاتی اس لیے یہ بہت ضروری ہے کہ ناخنوں

کی لمبائی کم رکھی جائے۔

ناخنوں کی صفائی میں یہ بات بھی جاننا ضروری ہے کہ

ناخنوں کے کناروں کی مردہ کھال کھینچ کر نکالنے کے

بجائے ان پر کسی بھی کریم کا مساج کریں، جب یہ نرم پڑ

جائے تو تراش لیں۔

ایسے کاموں اور چیزوں سے بچنے کی کوشش کریں

جن سے ناخنوں کے چٹخنے یا ٹوٹنے کا ڈر ہو۔

خواتین ناخن بڑھانے کے بجائے انہیں چھوٹا رکھیں

تو اچھا ہے کیونکہ بڑے ناخن ناصرف جراثیم کا ٹھکانہ بنتے

ہیں بلکہ ان کے ٹوٹنے اور چٹخنے کا خطرہ زیادہ رہتا ہے۔

ایمری بورڈ (ریگ مال جیسی کھردری چیز) یا کرنڈ پتھر سے

آہستہ آہستہ گھس کر ناخن کو گولائی میں لائیے۔ یہ خیال

رکھیے کہ ناخن کی سطح اور ارد گرد کی جلد کو نقصان نہ پہنچے۔

موسم کوئی بھی ہو ناخن کی صحت سے غفلت نہ

برتیں، خاص طور پر سرد موسم میں ٹھنڈے پانی سے کام

کرنے کے دوران ہاتھوں میں دستانے پہن لیں، اور کام

کرنے کے بعد کوئی اچھی سی کریم ہاتھوں پر مل لیں۔

ہاتھوں میں تیل کا مساج کرنے سے بھی ناخن خوبصورت

لگتے ہیں۔ سرد موسم میں تو مساج کی اہمیت مزید بڑھ جاتی

ہے۔ یاد رکھیں ناخن صحت کے ضامن ہیں۔



طرح یہ ٹوٹنے سے بھی محفوظ رہتے ہیں۔

بچنے میں ایک سے دو مرتبہ ناخن ضرور فائل کرنے

چاہئیں تاکہ ان کی تراش خراش برقرار رہے۔

ناخنوں کی جڑوں کی جلد بہت نازک ہوتی ہے۔ ان

میں انفیکشن، الرجی اور جلدی بیماری کے امکانات

زیادہ ہوتے ہیں۔

اس لیے ناخن اور اس کے اطراف میں ہلکی کریم

سے مساج بھی ضرور کرنا چاہیے۔

ناخنوں کی صفائی

ناخنوں کی صفائی کی اہمیت اپنی جگہ مسلمہ ہے۔ کیونکہ

ناخنوں کی صفائی کا مطلب ہے اپنی صحت کی حفاظت کرنا۔

ناخنوں کی دلکشی کو قائم رکھنے کے لیے بھی ناخنوں کی مسلسل

صفائی، صحت مند رہنے کے لیے بھی بہت ضروری ہے۔

ہمارے ناخنوں کی ساخت کچھ اس قسم کی ہے کہ ان میں

جراثیم کی افزائش بہت آسانی سے اور تیزی سے ہوتی

ہے۔ منہ، دانتوں اور معدے سے متعلق نوے فیصد

امراض ہمارے گندے ناخنوں کی بدولت ہی پیدا ہوتے

ہیں۔ غذا کی تیاری اور کھانے سے متعلق اہم کاموں سے

قبل ناخنوں کی صفائی کی اہمیت مزید بڑھ جاتی ہے۔ اکثر

خواتین صرف ہاتھ دھو لینے کو ہی کافی سمجھتی ہیں جبکہ

ناخنوں کی صفائی پر توجہ نہیں دی جاتی، اسی وجہ سے وہ

مختلف امراض کا باسانی شکار ہو جاتی ہیں۔

ناخنوں کی تراش میں احتیاط بہت ضروری ہے۔ پاؤں

کے ناخن ہاتھوں کے ناخنوں کے مقابلے میں بہت زیادہ

سخت ہوتے ہیں، اس لیے انہیں کاٹنے سے پہلے انہیں صابن

مے نیم گرم پانی میں کچھ دیر ڈبو کر رکھیں۔ اس کے بعد

صاف پانی سے دھو لیں، تاکہ وہ نرم پڑ جائیں اور انہیں آسانی

سے کاٹ سکیں، مگر زیادہ گہرائی میں نہ کاٹیں، ناخنوں کے کچھ

امراض ایسے بھی ہیں کہ ناخن سیدھ میں بڑھنے کے بجائے

انار کا مزاج سرد تر ہے۔۔ انار میں فولاد اور ہائیڈرو کلورک ایسڈ موجود ہوتے ہیں۔ انار کھانے سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ انار کے ایک پاؤرس میں دو چپاتیوں کے برابر غذائیت موجود ہوتی ہے۔ اس میں نشاستہ دار اجزاء کم ہوتے ہیں تاہم اس میں وٹامنز اے اور بی کی کافی مقدار موجود ہوتی ہے۔ انار میں موجود نمک کا تیزاب معدے کو طاقت دینے اور غذا کو ہضم کرنے میں بہت مفید ہے، اگرچہ اس کے زیادہ کھالینے سے قبض کی شکایت بھی ہو سکتی ہے تاہم یہ دل کو تقویت بخشتا ہے، معدے کو مضبوط بناتا ہے اور غذا کو جلد ہضم ہونے میں مدد دیتا ہے۔ یہ جگر اور آنتوں کو بھی قوت بخشتا ہے۔ انار جسم میں صاف خون پیدا کرتا ہے۔ ورم جگر، یرقان، سینے کے درد، خشک کھانسی، تلی کے امراض میں مبتلا مریضوں کے لیے انار کا استعمال مفید اور قدرتی غذا ہے۔

میٹھا انار نزلے کا خاتمہ کرتا ہے گلے کی خراش کو روکتا ہے اور آواز کو صاف کرتا ہے۔ جن افراد کو پیاس بہت لگتی ہو اگر وہ اس کا متوتر استعمال مناسب مقدار میں رکھیں تو یہ پیاس کی شدت کو ختم کر دیتا ہے۔ خون کی کمی کا شکار اگر اسے مسلسل استعمال میں رکھیں تو جسم میں خون کی مقدار بڑھنے لگتی ہے۔ معدے کی کمزوری یا سردی کی وجہ سے جب آپ کے ہونٹ سفید ہونے لگیں تو



مناسب مقدار میں انار کا روزانہ استعمال شروع کر دیں۔ چند روز کے استعمال سے فرق آپ کو خود معلوم ہو جائے گا۔ انار خریدتے ہوئے اس بات کا خیال رکھیں کہ دیکھنے میں انار کے چھلکے کارنگ سرخی مائل ہو، اس کی سطح ہموار اور سخت ہو۔ تازہ یا چند دنوں پہلے شاخ سے اتارے گئے انار کو فریج میں رکھ کر تقریباً ایک ہفتے تک محفوظ بھی رکھا جاسکتا ہے۔ موسم سرما کے دوران انار کا استعمال صرف بطور پھل ہی نہیں ہوتا بلکہ اسے مختلف کھانوں اور سوٹ ڈشوں کی تیاری میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

دنیا کے کئی ممالک میں انار کے جوس کا استعمال کھانے خصوصاً ذر کا لازمی حصہ سمجھا جاتا ہے۔ ایران کی ایک خاص ڈش میں اخروٹ کی گرمی اور انار کا جوس لازمی استعمال ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ انار کے تازہ ٹکالے گئے دانوں کو مختلف کھانوں، سلاڈ اور سوٹ ڈش کی سجاوٹ کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کہا جاتا ہے کہ اس طرح خوبصورت انداز سے پیش کیے گئے کھانے معدے میں اترنے سے پہلے ہی مہمانوں کا دل جیت لیتے ہیں۔

موسم سرما میں انار کا استعمال معمول بنالیجیے۔ انار حلق کے ورم اور پھیپھڑوں کی سوزش میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ اس کا عرق پیٹ کو نرم کرتا ہے۔ شیریں انار کے پھولوں کو کوٹ کر کپڑے میں رکھ کر نچوڑ لیں اور اس کا رس نکالیں، اسی مقدار میں مصری ملا لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر شربت شیشی میں نکال کر رکھ لیں۔ انار کے چاشنی دار رس سے جسم کو غذائیت ملتی ہے۔ مریض کی توانائی برقرار رکھنے کے لیے صحت بخش غذا کے طور پر انار کا رس دیا جاتا ہے۔ ماہرین صحت کے نزدیک بچوں کے سوکھے پن اور آنتوں کی دق میں انار کا جوشاندہ مفید ہے۔ بنگال کے اطباء انار کے رس میں لونگ، ادراک اور کالا نمک ملا کر بواہیر

کے مریضوں کو دیتے ہیں۔

ملیریا اور پرانے بخاروں میں جب مریض کو کمزوری کے ساتھ ہر وقت پیاس لگتی ہے تو انار کا رس بہترین علاج ہے۔ بخار کی حالت میں چھلکے سمیت انار کا رس شہد میں ملا کر نہار منہ پینا مفید بتایا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ رس پیٹ کی خرابیوں میں بھی مفید پایا گیا ہے۔ دانگی بخار کے مریض کے لیے انار کا رس مفید بتایا جاتا ہے۔ منہ کے اندر کی خشکی اور بار بار پیاس لگنے کی شکایت انار کا رس پینے سے دور ہو جاتی ہے۔ انار کے استعمال سے خون بنتا ہے اور چہرے پر شادابی و حسن بھلانا لگتا ہے۔ اس لیے خون کی کمی کے شکار افراد کے لیے کارآمد ہے۔

انار ہمیشہ کھانا کھانے کے فوراً بعد استعمال کرنا چاہیے۔ انار کھانے کے دوران تمباکو نوشی سے گریز کرنا ضروری ہے کیونکہ یہ ہانتزیوں کے لیے نقصان دہ ہے۔ دوپہر کے کھانے کے بعد انار کے دانے پر نمک اور سیاہ مرچ پسی ہوئی چھڑک کر اس کا رس چونے سے کھانا ہضم

ہو جاتا ہے۔ انار دل کی گھبراہٹ اور بے چینی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ پھل اعضائے ریہ کو بے حد تقویت دیتا ہے۔ خشک کھانسی میں میٹھا انار کھانا مفید بتایا جاتا ہے۔ انار کے پتوں کا پانی ناک میں ڈالنے سے نکسیر بند ہو جاتی ہے۔ انار کے پتوں کو خشک کر کے پیس کر اس سفوف کو منجن کے طور پر استعمال کرنے سے دانت مضبوط اور صاف ہوتے ہیں۔ اگر ناک میں پھنسی نکل آئے تو انار کے پانی کو ناک میں ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

انار صحت کے ساتھ ساتھ حسن کی افزائش کے لیے بھی مفید ہے۔ انار کا رس پینے سے چہرے کی رنگت سرخ گلاب کی مانند ہو جاتی ہے اور جسمانی اعضاء میں بھی توانائی آ جاتی ہے۔ انار کا رس چہرے پر نکھار لانے کے ساتھ ساتھ خوبصورتی بھی پیدا کرتا ہے۔ غرضیکہ انار اپنے اندر شگائی، غذائی اور دوا کی خوبیاں رکھتا ہے۔ سردیوں میں اس کا استعمال صحت و حسن کا ضامن بن سکتا ہے۔



ایک درخت، ایک سال میں

... کاڑی کے 26 پتے ہر ایک میٹر فاصلے پر کرتے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

... ٹیکسویں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

... طوفانی ہر سات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

... ماحول میں 10 ائیر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔



ناشتہ کس لیے ضروری ہے؟

اعلیٰ کارکردگی میں غذائیت سے بھرپور ناشتہ اہمیت رکھتا ہے۔

ریشہ (Fiber) ضرور ہونا چاہیے۔ غذا میں فائبر شامل کر کے بچوں کو صحت بخش اور مزیدار ناشتہ کروا سکتی ہیں۔ بچوں کو ٹھوس یا مائع غذا کے ذریعے سے ریشہ ضرور فراہم کرنا چاہیے۔ روزانہ (کم از کم تین گرام) ناشتے میں ریشے دار پھل، بریڈ اور میریلز شامل کریں تاکہ آپ کے بچے کو طے زیادہ غذائیت!

کم از کم 150 کیلوریز:

ناشتے میں دی جانے والی غذاؤں میں ایسی غذائیت ضرور شامل ہو جو بچے کو کم از کم 150

کیلوریز ضرور فراہم کرے۔ مثلاً ایک کپ دودھ یا ایک کپ کسی بھی پھل کا جوس وغیرہ۔ اس سے بچے کی ذہنی نشوونما میں مدد ملتی ہے اور قوت مدافعت میں اضافہ ہوتا ہے۔

کم سے کم شکری:

شکر کا زیادہ استعمال انسانی صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔ ناشتے میں 6 سے 8 گرام شکر کافی ہے۔ شکر کی کوئی بھی قسم دوسری سے بہتر نہیں ہوتی کیونکہ شکر سے انسانی

ماہرین صحت و تعلیم متفق ہیں کہ ناشتہ جسم کے لیے ایک اہم ایندھن کی حیثیت رکھتا ہے۔ عام مشاہدے کے مطابق اسکول میں بھی ان بچوں کی کارکردگی پر نمایاں فرق پڑتا ہے جو ناشتہ کر کے آتے ہیں۔ ان کے بالمقابل ناشتہ نہ کر کے آنے والے بچے عام طور پر سست ہوتے ہیں اور اعلیٰ کارکردگی کا مظاہرہ نہیں کر پاتے۔

بچوں کو ناشتے میں دی جانے والی اشیاء غذائیت سے

بھرپور ہونی چاہئیں۔ جن میں ریشہ (Fiber) زیادہ ہو، شوگر کم، وٹامنز اور معدنیات زیادہ ہوں۔ کوئی بھی

تیار غذا یا غذائی اجزاء خریدتے ہوئے اس کے لیبل کا بغور مطالعہ کیجئے۔ ذیل میں چند مفید طریقے بتائے جا رہے ہیں جن کی مدد سے صحت مند اور غذائیت سے بھرپور ناشتہ تیار کیا جاسکتا ہے۔

ریشے سے بھرپور غذا کا استعمال:

بچوں کے لیے ناشتے کا وقت بھی بہت اہم ہوتا ہے۔ یہ بچے کی صحت اور تربیت کا بھی اہم حصہ ہے۔ بچوں کے غذائیت سے بھرپور ناشتے

میں کم از کم تین گرام

روزانہ کی ضروریات خواتین کو ہر دم الجھا کر رکھتی

سرسوں کا تیل ملا کر گھڑھا بیٹ بنائیں۔ رات کو اچھی طرح پاؤں دھو کر خشک کرنے کے بعد یہ بیٹ تلوؤں پر لگا کر تھامیں لیٹیں۔ اس عمل کو تب تک دہرائیں جب تک بھیجی ہوئی ایڑھیاں ٹھیک ہو کر نرم نکلیں۔ ہو جائیں۔ ٹھیک ہو جانے کے بعد بھی کبھی کبھی یہ عمل دہرائیں تو ایڑھیاں خراب ہی نہیں ہوں گی۔

اب آتے ہیں بیروں کی حفاظت کے جدید طریقے کی طرف، جسے پیڈی کیور سکا نام دیا گیا ہے۔ اس کے لیے پائدر جیلا ضروری نہیں، بلکہ آپ گھر پر خود تھلرت آسانی سے پیڈی کیور کر سکتی ہیں۔ سب سے پہلے پاؤں کے ناخن صابن سے دھو کر لیں، اس کے بعد پائدر کے صاف ٹب میں نیم گرم پانی میں چند قطرے شیمیہ، چند قطرے استی سیسٹک سلوشن ڈالیں۔ دس سے پندرہ منٹ اس پانی میں پاؤں ڈالیں پھر پاؤں نکال کر کسی پرالتے تو تھو برش کی مدد سے رگڑ کر مرہ جلد کو مناسب انداز میں ہلکے ہلکے اٹالیں۔ ایڑھیاں بھی اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں، اس کے بعد بیروں کا مساج کریں۔ اس کے لیے تھوڑا سا لوشن یا مساج کریم لے کر انگلیوں اور ہتھیلیوں کی مدد سے اس طرح مساج کریں کہ پھٹلی پر انگلیوں کا رخ اوپر رکھنے کی جانب ہو، انگلیوں پر بھی اچھی طرح مساج کریں۔ لوشن یا کریم کی جگہ اگر سرسوں یا زیتون کا تیل لے لیں تو یہ اور بھی مفید ہے۔ چمکی جلد والی خواتین تیل

اس پانی میں پاؤں ڈالیں پھر پاؤں نکال کر کسی پرالتے تو تھو برش کی مدد سے رگڑ کر مرہ جلد کو مناسب انداز میں ہلکے ہلکے اٹالیں۔ ایڑھیاں بھی اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں، اس کے بعد بیروں کا مساج کریں۔ اس کے لیے تھوڑا سا لوشن یا مساج کریم لے کر انگلیوں اور ہتھیلیوں کی مدد سے اس طرح مساج کریں کہ پھٹلی پر انگلیوں کا رخ اوپر رکھنے کی جانب ہو، انگلیوں پر بھی اچھی طرح مساج کریں۔ لوشن یا کریم کی جگہ اگر سرسوں یا زیتون کا تیل لے لیں تو یہ اور بھی مفید ہے۔ چمکی جلد والی خواتین تیل

اس پانی میں پاؤں ڈالیں پھر پاؤں نکال کر کسی پرالتے تو تھو برش کی مدد سے رگڑ کر مرہ جلد کو مناسب انداز میں ہلکے ہلکے اٹالیں۔ ایڑھیاں بھی اچھی طرح رگڑ کر صاف کریں، اس کے بعد بیروں کا مساج کریں۔ اس کے لیے تھوڑا سا لوشن یا مساج کریم لے کر انگلیوں اور ہتھیلیوں کی مدد سے اس طرح مساج کریں کہ پھٹلی پر انگلیوں کا رخ اوپر رکھنے کی جانب ہو، انگلیوں پر بھی اچھی طرح مساج کریں۔ لوشن یا کریم کی جگہ اگر سرسوں یا زیتون کا تیل لے لیں تو یہ اور بھی مفید ہے۔ چمکی جلد والی خواتین تیل

ہیں۔ سچے رات گئے ایسی قدر داریاں بچاتے ہیں وہ اتنی کم رکتی ہیں کہ اپنے بارے میں سوچے کلاقت ہی نہیں ملتا اور پھر جب اپنا لک کوئی تقریب آجائے تو بیشتر خواتین حسن اخراجے یا پائدر کی خدمات حاصل کر کے چہرہ تو ستور لگتی ہیں، مگر پاؤں پھر بھی توجہ سے محروم رہ جاتے ہیں۔ چمکتے چہرے کے ساتھ ساتھ پاؤں اور بھیجی ہوئی ایڑھیاں شخصیت کا مجموعی تاثر خراب کر دیتی ہیں۔ اکثر دیکھا گیا ہے کہ بہت سی خواتین کے ہاتھ اور پاؤں تو صاف ہیں لیکن ان کی انگلیاں اور جوڑ کالے اور کھر دے ہوتے ہیں جو دیکھنے میں ترے معلوم ہوتے ہیں۔ اس کے لیے آٹھا کپ دودھ، ایک چمچ عرق گلاب اور چند قطرے لیموں کا رس ملا کر انگلیوں کی ماساژ کریں، چند دنوں میں سیاہی میں نمایاں فرق محسوس ہو گا۔

ایک اور موثر نسخہ یہ ہے کہ کچھ دودھ، ہلدی اور نمک کو یا ہم ملا کر بیٹ بنائیں یہ بیٹ اچھی طرح انگلیوں پر لیں، چند دنوں میں سیاہی دور ہو جائے گی۔ ایڑھوں اور تلوؤں کی جلد بہت موٹی ہوتی ہے، اسی لیے جسم میں قدرتی طور پر رہنے والا تیل جلد کے اس حصے کو نرم و ملائم رکھنے میں ناکام رہتا ہے۔ لہذا اسے باہر سے چمکانی فراہم کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے لیے وہ چائے کے چمچ لیں ہوئی ہلدی اور تین چائے کے چمچ

ایک اور موثر نسخہ یہ ہے کہ کچھ دودھ، ہلدی اور نمک کو یا ہم ملا کر بیٹ بنائیں یہ بیٹ اچھی طرح انگلیوں پر لیں، چند دنوں میں سیاہی دور ہو جائے گی۔ ایڑھوں اور تلوؤں کی جلد بہت موٹی ہوتی ہے، اسی لیے جسم میں قدرتی طور پر رہنے والا تیل جلد کے اس حصے کو نرم و ملائم رکھنے میں ناکام رہتا ہے۔ لہذا اسے باہر سے چمکانی فراہم کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کے لیے وہ چائے کے چمچ لیں ہوئی ہلدی اور تین چائے کے چمچ



وٹامنز

وٹامنز ہمارے جسم کے لیے نہایت ضروری ہیں۔

ان کی کمی کی وجہ سے مختلف اقسام کی بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ مختلف اقسام کے وٹامنز ہمارے جسم کے خلیوں کو مرمت اور نشوونما کی

بڑھوتری میں مدد دیتے ہیں۔ کچھ وٹامنز بالوں کے لیے ضروری ہیں، کچھ جلد کے لیے، کچھ بینائی کے لیے۔ اس طرح سب وٹامنز کی مناسب مقدار لینا ضروری ہے۔

وٹامن B3:

وٹامن B3 انڈے، بادام،

گوشت

ڈیری پراڈکٹس

میں موجود ہوتا

ہے۔ وٹامن B3 کی کمی

Pellagra کا باعث بنتی ہے۔ اس بیماری میں یادداشت کی

کمی ڈائیریا اور جلد کی بیماری ہو جاتی ہے اور زبان پر بھی

چھالے نمایاں نظر آتے ہیں۔

وٹامن B:

وٹامن B گندم، مچھلی، گوشت اور دودھ میں پایا جاتا

ہے۔ وٹامن B کی کمی

سے Beriberi کا

مرض لاحق ہو سکتا

ہے جو کہ اعصابی

کمزوری اور فالج کی ایک قسم ہے۔ اس بیماری کے اثرات

دل پر بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔

وٹامن B2:

وٹامن B2 جلد اور خون میں موجود سرخ خلیات کی

نشوونما اور افزائش کے کام آتا ہے۔ وٹامن B2 دوسرے

وٹامنز کی موجودگی میں جسم کی نشوونما اور نئے خلیات اور

نشوونما کے بننے میں مدد دیتا ہے۔

نومبر ۲۰۱۲ء

WWW.PAKSOCIETY.COM

جسم میں اچانک مینابولزم کے عمل میں اضافہ ہوتا ہے اور کچھ ہی دیر بعد یہ عمل سست پڑ جاتا ہے اور بیٹھے کی طلب دوبارہ ہوتی ہے۔ بچوں کو معتدل بیٹھے ڈانکے کی عادت ڈالیں، مصنوعی شکر کے بجائے قدرتی شکر جیسے پھل اور شہد کے استعمال کی عادت ڈالی جائے۔

ٹھنڈی اور گرم غذائیں:

صحت مند اور تغذیہ سے بھرپور ناشتے میں ٹھنڈی اور گرم دونوں طرح کی غذائیں شامل ہوتی ہیں۔ روزانہ بچوں سے پوچھیں کہ آج کیا کھانا پسند کریں گے۔ تبدیلی لانا کامیابی کی پہلی چابی ہے۔ دلیہ، کھیر، حلوہ بناتے ہوئے اس میں تھوڑا سا دودھ شامل کر لیں جس سے کھانے میں پروٹین کا اضافہ ہو جائے گا۔

نامیاتی سیریلز:

اگر آپ کے بچے شوق سے نامیاتی غذائیں کھاتے ہیں تو آپ نامیاتی غذا خرید لیں لیکن بچوں کی غذا میں نامیاتی غذا کو بہت اہمیت حاصل نہیں ہوتی۔ کیونکہ ان میں وافر مقدار میں شکر اور سوڈیم موجود ہوتے ہیں۔

وٹامنز اور منرلز:

بہت سے سیریلز میں تقریباً پچیس فیصد وٹامنز اور منرلز موجود ہوتے ہیں، جو بچے کی روزانہ غذا کے لیے کافی ہیں۔ اگر بچے کی غذا میں روزانہ چھیس فیصد وٹامنز شامل ہو جائیں تو اس کی صحت بہتر ہونے لگتی ہے۔

بچوں کی پسند:

اگر آپ بچے کے ناشتے کے لیے غذائیت سے بھرپور مہنگا ترین سیریلز خرید کر لائیں اور بچے کو اس کا ذائقہ پسند نہ آئے اور وہ اسے کھانے سے انکار کر دے تو آپ کے پیسے ضائع ہو جائیں گے۔ اگر آپ کا بچہ چاہتا ہے کہ وہ میٹھی اشیاء کھائے یا چاکلیٹ والی چیزیں کھائے، تو آپ اس کو وہ ضرور دیں، مگر کم مقدار میں۔ آپ بچے کی پسند کو اپنی پسند

میں ملا کر دیں۔ تاکہ وہ شوق اور دلچسپی سے ناشتہ کر سکے۔ عام طور پر بچے ناشتے کے وقت والدین کو بہت پریشان کرتے ہیں اور عموماً بغیر ناشتے کیے اسکول چلے جاتے ہیں۔ جس سے ناصرف ان کی مجموعی صحت متاثر ہوتی ہے بلکہ ذہنی کارکردگی میں بھی نمایاں کمی ہونے لگتی ہے۔ ہمیشہ ہلکی پھلکی غذا دیجیے:

ایسے تمام کھانے جن میں پکنائی کی زیادتی ہوتی ہے وہ بچوں میں سستی پیدا کرتے ہیں۔ زائد تیل، مرغی کھانے اور تیز مرچ مسالوں والے کھانوں سے پرہیز کریں۔ کوشش کریں کہ انہیں تازہ پھل، دودھ یا جوس وغیرہ فراہم کریں۔ یہ بچے زیادہ شوق سے کھائیں گے۔ صحت کی اہمیت سے آگاہ کریں:

بچے کو اپنے ساتھ بازار لے جائیں اور ایسی تمام چیزیں جن کو کھانے میں وہ دلچسپی کا مظاہرہ نہیں کرتے ان کے فوائد سے انہیں آگاہ کریں۔ انہیں بتائیں کہ صرف چاکلیٹ اور ٹافیاں کھا کر ہی صحت مند نہیں رہا جاسکتا۔ انہیں کہیں کہ وہ ناشتہ کرنے سے جلد بڑے ہو جائیں گے، ہڈیاں مضبوط ہوں گی اور اسکول کا کام بھی جلد اور بغیر تھکے مکمل کر لیں گے۔

ہفتہ وار شیڈول بنائیں:

ممکن ہو تو ہفتہ وار شیڈول بنائیں اور اسے کیلنڈر کی طرح دیوار پر لٹکا دیں۔ بچے کے کھانے کی چیزوں کے سامنے ان کی تصویریں، کارٹون وغیرہ لگا دیں، تاکہ انہیں کھانے میں رغبت پیدا ہو سکے۔

ناشتے کی تیاری میں مدد لیں:

بچن کے چھوٹے چھوٹے کاموں میں بچوں سے مدد لیں۔ مثال کے طور پر اگر آپ ڈبل روٹی کے سلاکس کاٹ رہی ہیں تو انہیں بھی یہی کرنے دیں۔ انہیں کہیں اپنا تیار

باقی: صفحہ ۲۱۴ پر ملاحظہ کیجیے

وٹامن B12:

وٹامن B12

سرخ خلیوں کے بننے کے عمل اور دماغ اور

جسمانی نظام کے لیے انتہائی ضروری ہے۔

وٹامن B12 سے بھرپور

خوراک میں انڈے،

گوشت، جھینگا، مچھلی، دودھ

اور دودھ سے بنی مصنوعات شامل ہیں۔

وٹامن B6:

یہ وٹامن پروٹین کے مینابولزم

(Metabolism) سرخ خلیوں کے

بننے اور جسم کو قوت مدافعت فراہم

کرنے کا کام کرتا ہے، جسمانی صحت کے

ساتھ ساتھ یہ وٹامن ذہنی صحت کو بھی

برقرار رکھتا ہے۔

وٹامن B9:

وٹامن B9 میں Folate موجود ہوتا ہے جو کہ

وراثتی مادہ DNA بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

وٹامن B9 سبز پتوں

والی سبزیوں جیسے

پالک، ساگ اور میتھی

جلد و بالوں کے مسائل

اس کالم میں جلد اور بالوں کے مسائل کا حل پیش کیا جاتا ہے۔ قارئین اپنے خطوط اس پتے پر بھیج سکتے ہیں۔

جلد اور بالوں کے مسائل۔ معرفت روحانی ڈائجسٹ 1-D-1/7 تا علم آیا کوکراچی 74600

خشکی

سے پانچ سٹ قبل سر کی جلد پر لیحوں کے دس کا مساج کریں۔

کمزور بال

سوال: میری عمر تیس سال ہے۔ بال بے رونق اور کمزور ہیں۔ کتنی کرتے سے کافی گرتے ہیں۔ کسی نے نہ تین تا دو ماہ اور سر سوں کے تیلوں کو اچھی طرح ملا کر بالوں میں مالش کرنے کو کہا تھا۔ ایسا بھی کیا مگر فائدہ نہ ہوا۔

(ریاض احمد لاہور)

جواب: ایک انڈا، دو کھانے کے چمچ

کیسر آئل، دو چمچ لیحوں کا دس اور ایک

چائے کا چمچ گلیسرین اچھی طرح مکس

کر لیں۔ اس آمیزے کو بالوں میں لگائیں

ایک گھنٹے کے بعد بالوں کو اچھی طرح دھو لیں۔ یہ عمل

بنتے میں دو مرتبہ کریں۔

خشک اور کھردری جلد

سوال: میری عمر 18 سال ہے۔ چہرہ کی رنگت قیتر

ہے مگر جلد خشک اور کھردری ہے۔ بہت سے ٹوٹکے

آتا ہیں مگر فائدہ نہیں ہوا۔

سوال: میں ایک پرائیوٹ ادارے میں مارکیٹنگ کی جاب کرتا ہوں۔ اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ سر کے بال لیے اور گتے ہیں مگر خشکی کی وجہ سے بالوں کی خوبصورتی ماند پڑ جاتی ہے۔ خشکی آئے کی طرح کپڑوں پر گرتی رہتی ہے۔

(ناصر خود شید سکھر)

جواب: سر میں خشکی پیدا ہونے کی

بہت سی وجوہات ہیں۔ سب سے عام بات یہ

ہے کہ آپ کاشیمو یا صابن آپ کے بالوں

کے لیے موزوں نہیں ہے یا پھر بالوں میں

استعمال کیا جاتے والا تیل سر کی جلد کے

لیے موزوں نہیں۔ جس کی وجہ سے آپ

کی جلد رد عمل ظاہر کر رہی ہے۔ اگر ان وجوہات کی وجہ

سے خشکی پیدا ہو رہی ہے تو آپ الٹا شیمو اور

صابن تبدیل کرویں۔

سورج مکھی یا تیتون کے تیل کا ایک چمچ بالوں میں

رات بھر کے لیے لگائیے یا پھر کم از کم دو گھنٹے تک لگا رہنے

دیں۔ اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو بالوں میں شیمو کرنے



بہت سارے سیریلز میں بھی موجود ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ

ہمارے جسم میں قدرتی طور پر

وٹامن ڈی بنانے کا نظام موجود ہے

جسم میں وٹامن ڈی سورج کی شعاعوں سے بنتا ہے۔ وٹامن

ڈی سے ہڈیوں میں مضبوطی آتی ہے اور یہ جسم میں کیشیم

کی مقدار کو بھی کنٹرول کرتا ہے۔

وٹامن E:

وٹامن ای سرخ خلیوں کے بننے کے عمل میں بھی

کارآمد ہے۔ اس کے علاوہ یہ خلیات

Tissues اور

Oxidants کی وجہ سے ہوئے

نقصان سے بچاتا

ہے۔ وٹامن E ایک Antioxidant ہے یہی وجہ ہے کہ

بہت سی آرائش حسن کی اشیاء میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

وٹامن K:

وٹامن K خون کے

جمنے میں مدد دیتا ہے۔

وٹامن K گو بھی، بند

گو بھی، پالک اور

دوسری پتوں والی

سبزیوں میں موجود

ہوتا ہے، اس کے علاوہ یہ سیریلز (Cereals) میں بھی پایا

جاتا ہے۔



میں پایا جاتا ہے، اس کے علاوہ مچھلی، جھینگا اور مٹر کے دانوں اور پھلوں میں بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن A:

وٹامن A جسم میں قدرتی طور پر قوت مدافعت پیدا

کرتا ہے۔ یہ آنکھ کے اندر

موجود Retina کے

Tissues کو

صحت مند رکھتا

ہے اور یہ جسمانی نشوونما کی عوامل

جیسے دانتوں اور پٹھوں کی نارمل نشوونما کرواتا ہے۔

خوراک میں وٹامن A مناسب مقدار آپ کی جلد کو

شاداب اور تروتازہ رکھتا ہے۔

وٹامن C:

وٹامن سی جسم میں قوت مدافعت پیدا کرتا ہے۔

زخم کو جلد ٹھیک کرنے میں مدد دیتا ہے، اس

کے علاوہ جسم میں آئرن کی

مقدار کو کنٹرول کرتا

ہے۔ یہ آئرن کے

خون میں شامل

ہونے میں مدد دیتا

ہے۔ وٹامن C کی کمی کی صورت میں مسوڑھوں کی بیماری

سکوری لاحق ہو جاتی ہے جس میں مریض کے مسوڑھوں

سے خون نکلتا ہے اور ہونٹ بھی پھٹے رہتے ہیں۔

وٹامن سی سٹرس پھلوں میں موجود ہوتا ہے، جیسے

سنگترہ، کیو، مالٹا، لیموں وغیرہ اس کے علاوہ اسٹرابری،

ٹماٹر اور شکر قندی میں بھی وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

وٹامن D:

وٹامن D دودھ اور دودھ سے بنی مصنوعات میں

فراوانی سے پایا جاتا ہے، جیسے کہ مکھن، پنیر، مارجرین اور



حکیم عہد اسماعیل

نومبر ۲۰۱۲ء

چمک بھی آئے گی۔

جھریاں

سوال: چہرے پر خاصی جھریاں ہیں۔ میں نے بہت سی کریمیں اور لوشن بھی استعمال کیے اور بیوٹی پارلر جا کر اس کی ٹریٹمنٹ بھی کروائی لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ بلکہ چہرے کی جلد پہلے سے زیادہ خراب ہو گئی۔

(اقشیں کوثر۔ کراچی)

جواب: منی کی کوری پیانی میں ایک چمچ بالائی اور دو سے تین بادام اچھی طرح دھو کر باریک پس لیں، پھر ان تمام اشیاء کو اچھی طرح مکس کر لیں۔ اس آمیزے سے چہرے کی اچھی طرح مالش کریں پھر روئی کو چہرے پر آہستہ آہستہ پھیریں اور باقی آمیزہ چہرے پر لگا کر سو جائیں۔ صبح اٹھ کر تینس سے منہ دھولیں۔ یہ نسخہ بھی جھریوں میں مفید پایا گیا ہے۔ بکری کا کچا دودھ لے کر اس میں آدھا لیموں نچوڑ لیں۔ دودھ پھٹ جائے گا۔ اس پھنے ہوئے دودھ کو سوتے وقت اچھی طرح چہرے پر ملیں۔

چمکدار بال

سوال: میں اپنے بالوں کا ہر طرح سے خیال رکھتی ہوں، تیل، شیمپو اور کنڈیشنر استعمال کیے۔ مگر ان میں چمک بالکل نہیں آرہی۔ بے رونق اور روکھے دکھائی دیتے ہیں۔

(عالیہ عمر۔ شیخوپورہ)

جواب: ایک کپ مہندی، دو کھانے کے چمچ سکا کائی پاؤڈر وہی آدھا کپ، لیموں ایک عدد، تھوڑا سا سرسوں کا تیل ان سب چیزوں کو اچھی طرح مکس کر کے رات بھر کے لیے چھوڑ دیں اور صبح بالوں میں لگائیں (دو، تین گھنٹوں کے لیے) اس کے بعد بال دھولیں۔



(سیما غزل۔ راولپنڈی)

جواب: ایک چمچ مسور کی گرینڈ شدہ دال، کچھ پیلی سرسوں کے بیج، ایک عدد بادام، ایک چنگی خشکاش اور دو سے تین گلاب کی پتیاں رات کو پانی میں بھگو دیں، صبح دودھ میں باریک گرائنڈ کر کے چہرے پر اچھی طرح لگائیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے چہرہ شاداب اور تروتازہ ہو جائے گا۔

جلد کی خشکی

سوال: گرمی ہو یا سردی میرے چہرے کی جلد خشک رہتی ہے۔ ہر موسم میں کولڈ کریم یا لوشن لگاتی ہوں۔ خشک جلد کی وجہ سے اس پر جھانیاں نمودار ہونے لگی ہیں۔

(شہناز کریم۔ لاہور)

جواب: انڈے کی سفیدی میں چند قطرے لیموں کا رس اور شہد ملا کر چہرے پر لپ کریں، آدھا گھنٹے بعد روئی کی مدد سے چہرے کی صفائی کریں اور آخر میں ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ پانی دن میں آٹھ سے دس گلاس ضرور پیئیں۔

کالے بال

سوال: میری عمر 28 برس ہے، بال تیزی سے سفید ہو رہے ہیں۔ لگتا ہے کہ جلد ہی سر کے تمام بال سفید ہو جائیں گے۔

(شاہد غنیاء۔ فیصل آباد)

جواب: مہندی نیم گرم پانی میں گھول لیں اور پھر اس میں تھوڑا سا دہی ایک انڈے کی زردی، تین چار پس ہوئی لونگیں، تھوڑی سی پس ہوئی کلوئی ان تمام اشیاء کو اچھی طرح ملا لیں اور بالوں میں دو تین گھنٹوں کے لیے لگائیں۔ اس کے بعد دھولیں۔ اس سے نہ صرف یہ کہ آپ کے بال کالے ہوں گے بلکہ ان میں خوبصورتی اور

دستورِ حیات

فلک ناز

لذیذ اور غذائیت سے بھرپور تھی و شہر کی یہ تر گیسیں آپ کے دھڑکنے والی روتی میں اضافہ کر دیں گی۔

چانپ کے تکه

اشیاء: چانپ دو کلو، دہی آدھا کلو، لہسن اور ک پیسٹ چھ کھانے کے چمچ، لال مرچ پاؤڈر چار چائے کے چمچ، ہری مرچیں (پسی ہوئی) دس عدد، نمک حسب ذائقہ، سوکھا دھنیا پاؤڈر چھ کھانے کے چمچ، چاٹ مسالہ دو کھانے کے چمچ، تیل دو کپ، سرکہ آدھا کپ، زیرہ ایک چائے کا چمچ، کوئلے دو عدد۔

ترکیب: سب سے پہلے چانپوں کو دھولیں۔ بعد میں نمک اور سرکہ لگا کر

آدھے گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد اس میں لہسن اور ک پیسٹ، لال مرچ، دہی، چاٹ مسالہ، سوکھا دھنیا، پسی ہوئی ہری مرچیں، زیرہ، یہ سب چیزیں چانپوں پر لگا کر دو سے تین گھنٹے کے لیے رکھ دیں۔ ایک کڑا ہی میں دو کپ تیل گرم کریں اور ساری چانپیں اس میں ڈال دیں۔ ہلکی آنچ پر گلانے کے بعد تیز آنچ پر فرائی کریں۔ جب اچھی طرح پانی خشک ہو جائے تو چولہا

مٹن اسٹو

اشیاء: گوشت ایک کلو (بغیر ہڈی کا گوشت لیں اور دو انچ کے کیوبز کاٹ لیں)، خشک دیگی مرچ تین عدد،

بند کر دیں۔ کوئلے کو پہلے سے گرم کر کے رکھیں۔ جب وہ گرم ہو جائے تو چانپوں میں رکھ کر اوپر سے گرم تیل ڈال دیں دھواں نکلنے لگے تو دس منٹ کے لیے دم پر رکھ دیں۔ چانپیں تیار ہیں۔ ٹماٹو کیچپ کے ساتھ سرو کریں۔

عیدالاعظمیٰ اسپیشل

زیتون کا تیل دو کھانے کے چمچ، تازہ لال مرچ ایک عدد (بیج نکال کر باریک چوب کر لیں)، پیاز ایک عدد (باریک چوب کر لیں)، لہسن کے جوئے دو عدد (چوب کر لیں)، ٹماٹر آدھا کلو (چھلکا اتار کر چوب کر لیں)، کشمش ایک چوتھائی کپ، دار چینی پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، لونگ پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، گوشت کی سختی ایک کپ، نمک حسب ذائقہ، سیاہ مرچ

پاؤڈر حسب ذائقہ، ہر ادھنیا گارنشنگ کے لیے۔

ترکیب: خشک دیگی مرچ کو تویے پر خوشبو آنے تک بھون لیں۔ مرچ کو توڑ کر اس میں سے بچ اور اس کا ڈنھل نکال کر مرچوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور ان ٹکڑوں کو ایک پیالے میں ڈال کر تھوڑا سا گرم پانی ڈالیں اور تیس منٹ تک بھیننے کے لیے رکھ دیں۔ اس کے بعد سوس پین میں تیل گرم کریں اور اس میں پیاز، تازی لال مرچ اور لہسن ڈال کر فرائی کریں۔ پیاز کے نرم ہو جانے کے بعد اس میں ٹماٹر ڈال کر اتنا فرائی کریں کہ ٹماٹر، پیاز، مرچ اور لہسن کے ساتھ مکس ہو جائے اور اس کا گاڑھا پیسٹ بن جائے۔ کشمش، دار چینی پاؤڈر، لونگ، نمک اور سیاہ مرچ پاؤڈر ڈال کر مکس کریں۔ پانی میں بھگوئی ہوئی مرچوں کو ایک فوڈ پروسیسر میں ڈال کر اس کا پیسٹ تیار کر لیں۔ مرچوں کے پیسٹ کو سوس پین میں پکے ہوئے ٹماٹروں کے مکچر میں ڈال کر چھچھلائیں اور پھر اس کے بعد گوشت اور میننی ڈال کر مکس کریں۔ سوس پین پر ڈھکن ڈھک دیں اور گوشت کو دھیمی آنچ پر دو گھنٹے تک پکائیں۔ گوشت کے گل جانے کے بعد اسے سرونگ ڈش میں نکالیں اور ہر ادھنیا سے گارنش کریں۔

مزید ار مٹن اسٹو تیار ہے۔ ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم سرد کریں۔

باٹ اینڈ اسپائسی مٹن کڑاہی

اشیاء: گوشت ایک کلو، پیاز (چھلے کاٹ لیں) 150 گرام، ٹماٹر (چھیل کر کاٹ لیں) آدھا کلو، لہسن دو پوتھی (چھلا ہوا)، اورک پیسٹ دو کھانے کے چمچ، تیل ڈھائی کپ، نمک حسب ذائقہ، ثابت لال مرچیں بیس عدد، بلدی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ، گرم سالہ آدھا چائے کا چمچ، دھنیا پاؤڈر ڈیڑھ چائے کا چمچ، لونگ سات عدد، دار چینی دو آنچ کے تین ٹکڑے، بڑی الائچی تین عدد، جائفیل دو چٹکی، جاوتری ڈرا سی، ثابت سیاہ مرچیں بارہ دانے، سیاہ مرچ (موٹی ٹکٹی ہوئی) ایک کھانے کا چمچ، ثابت زیرہ ایک چائے کا چمچ، آلو بخارے (خشک) دس دانے، اعلیٰ پیسٹ آدھا کپ، بری مرچیں چار عدد۔

گارنش کے لیے: اورک (باریک کٹی ہوئی) دو چائے کے چمچ، دھنیا (باریک کٹا ہوا) دو کھانے کے چمچ، پودینے کے چند پتے، ثابت لال مرچیں تین سے چار عدد۔

ترکیب: کڑاہی میں پیاز، لہسن، اورک، ٹماٹر اور گوشت کو ایک گلاس

پانی کے ساتھ ڈال کر دھیمی آنچ پر گلنے کے لیے رکھ دیں حتیٰ کہ گوشت گل کر پانی خشک ہو جائے۔ اس کے بعد اس میں تیل ڈال دیں اور درمیانی آنچ پر بھونا شروع کر دیں۔

نمک، کٹی ہوئی سیاہ مرچ اور بلدی پاؤڈر شامل کریں۔ ثابت لال مرچ کو تویے پر بھون کر مونا کوٹ لیں اور وہ بھی ڈال دیں۔ اب مسلسل چھچھلاتی جائیں۔ ضرورت پڑے تو ساتھ ساتھ پانی کا چھینٹا بھی دے لیں۔ گرم سالہ پاؤڈر، لونگ، دار چینی، بڑی الائچی، جائفیل، جاوتری، ثابت سیاہ مرچیں، ثابت زیرہ، اعلیٰ پیسٹ، دھنیا پاؤڈر اور آلو بخارے بھی ڈال دیں۔ اتنا بھونیں کہ تیل کنارے چھوڑنے لگے۔ اس کے بعد اس میں اتنا پانی ڈالیں کہ ہلکی سی گریوی رہ جائے (مثلاً ڈیڑھ سے دو چمچ، آلو بخارے (خشک) دس دانے، اعلیٰ پیسٹ آدھا کپ، بری مرچیں چار عدد۔

مسالہ دار مٹن اسٹو
اشیاء: بران کے پارچے 100 گرام، پیپر یا پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، تخم (خشک) ایک چوتھائی چائے

کا چمچ، اوریکا نو پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، کمری پاؤڈر ایک چوتھائی چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، تیل حسب ضرورت، لال مرچ پاؤڈر دو چائے کے چمچ، دھنیا پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، گرم سالہ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، پیاز (چوپ کر لیں) ایک عدد، لہسن کے جوے (کوٹ لیں) دو عدد، گائے کے گوشت کی میننی ڈیڑھ کپ، ٹماٹر (درمیانی سائز کے) دو عدد (ہلکا سا ابالیں اور ٹھنڈے پانی میں ڈال دیں، اب اس کا چھلکا یا آسانی اتارا جاسکے گا، چھلکا اتار کر چوپ کر لیں)، پارسلے (چوپ کر لیں) پچاس گرام، کشمش پچاس گرام، براؤن شوگر پچاس گرام، آنا دو کھانے کے چمچ، کھیرا گارنشنگ کے لیے، ٹماٹر گارنشنگ کے لیے، آلو (ابال کر کاٹے ہوئے) گارنشنگ کے لیے۔

ترکیب: بران کے پارچوں سے اضافی چربی نکال کر اچھی طرح صاف کر لیں اور ان کے آٹھ حصے کر لیں۔ پیپر یا، تخم، اوریکا نو، پارسلے، کمری پاؤڈر، ایک کھانے کا چمچ آنا اور نمک مکس کر کے گوشت کے دونوں طرف اچھی طرح ملیں۔ سوس پین میں تیل گرم کر کے درمیانی آنچ پر پارچوں کو دونوں طرف سے براؤن ہونے تک تھیں۔ اس کے بعد بیلنگ ڈش میں

رکھ دیں۔ پین میں حرید تیل ڈال کر اس میں پیاز اور لہسن تھیں۔ اب اس میں آنا، لال مرچ پاؤڈر، میننی، دھنیا پاؤڈر اور گرم سالہ پاؤڈر ڈالیں۔ ابال آجائے تو آنچ سے اتار کر ٹماٹر، کشمش، براؤن شوگر ڈال کر بیلنگ ڈش (جس میں پارچے رکھے ہوئے تھے) میں ڈال دیں۔ اب بیلنگ ڈش کو پہلے سے گرم اوون میں 160 ڈگری سینٹی گریڈ پر ایک گھنٹے تیس منٹ کے لیے یک کریں اور اس دوران ایک مرتبہ پلٹ دیں۔ آلو، کھیرا اور ٹماٹر سے گارنش کر کے سرو کریں۔

شاہی ملاتی کباب
اشیاء: قیرہ گائے یا بکری کا آدھا کول، چکن کا قیرہ بھی لے سکتے ہیں، ڈبل روٹی کے تویں چھ عدد چاروں کنارے کاٹ لیں۔ دودھ ایک پیالی، پیاز دو عدد باریک کٹی ہوئی، بری مرچ چار عدد باریک کٹی ہوئی، ہر ادھنیا ایک کشمی باریک کٹا ہوا، بالائی یا فریش کریم دو کھانے کے چمچ، پودینہ آدھی کشمی باریک کٹا ہوا، لال مرچ پچی ہوئی آدھا کھانے کا چمچ، انڈا ایک عدد، گرم سالہ پیاز ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، تلنے کے لیے کوئنگ آئل حسب ضرورت۔

ترکیب: سب سے پہلے ڈبل روٹی کے سلائس دودھ میں

بھگو دیں۔ ایک بڑے پیالے میں قیرہ اور پھر دیے گئے سارے اجزاء اچھی مکس کر لیں۔ پھر بھینگے ہوئے تویں نکال کر اچھی طرح دبا دیا کر دودھ نکال دیں۔ پھر قیرہ میں ملا کر گوندھ لیں۔ تھوڑی دیر کے لیے رکھ دیں۔ اب ایک کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ ہلکی آنچ میں کباب بنا کر گولڈن براؤن تھیں۔ جب گولڈن براؤن ہو جائیں تو نکال کر ریجن پیپر پر رکھ دیں تاکہ پختائی جذب ہو جائے۔

حریدار شاہی ملاتی کباب تیار ہے۔ گرم گرم روغنی نان، تافان کے ساتھ پیش کریں۔

سیخ کباب
اشیاء: لہسن جس آدھے لیٹوں کا، پودینہ (کٹا ہوا) دو کھانے کے چمچ، دھنیا (کٹے ہوئے پتے) دو سے تین کھانے کے چمچ، مکے کا جو بھیجیں گرام، درمیانی پیاز (موٹی کٹی ہوئی) ایک عدد، لہسن (پیسٹ) دو چائے کے چمچ، تازہ بری مرچ دو عدد (تیز مرچیں پسند نہ ہوں تو بچ نکال دیں)، گائے یا بکری کے نرم گوشت کا قیرہ 700 گرام، دھنیا (پسا ہوا) دو چائے کے چمچ، زیرہ (پسا ہوا) دو چائے کے چمچ، اجوائن (پچی ہوئی) ایک چائے کا چمچ، گرم سالہ ایک چائے کا چمچ، تندوری رنگ آدھا چائے کا چمچ، کالی مرچیں (تازہ

فوپسورٹ اور دلاکش شفیقیت

کے لیے غذا کاظمی

ایک چھوٹا بچہ لے کر اس میں باداموں کا ستوف، آکسائیڈ آف ہائیڈروجن اتنی مقدار میں ملائیں کہ وہ مخلول کی مانند گاڑھی ہو جائے۔ اسے تیار کرنے کے بعد باریک کپڑا جو چہرے کے برابر ہو اس میں ناک اور آنکھوں کی جگہ سوراخ کر لیں لیکن یہ سوراخ زیادہ بڑے نہیں ہونے چاہئیں۔ اس کپڑے پر مخلول کو اچھی طرح پھیلائیں، اب آرام سے لیٹ کر اس کپڑے کو چہرے پر چپکا لیں۔ اپنے قریب کسی برتن میں گرم پانی انتظام پہلے سے کر کے رکھیں جس میں فلائین یا اسٹینچ کا ٹکڑا ہونا چاہیے۔ اسے پانی میں بھگو کو نچوڑ لیں اور چہرے پر رکھ لیں۔ باری باری تمام چہرے پر اس سے سنکائی کریں۔ جب ٹھنڈا ہونے لگے تو پھر اسے پانی میں ڈبو لیں۔ یہ عمل چالیس منٹ تک جاری رکھیں۔ اس کے بعد نیم گرم پانی سے لب اتار کر چہرہ دھو لیں۔

چہرے پر بادام کے تیل کی مالش سے چہرہ تروتازہ اور خاداب رہتا ہے۔ یہ طریقہ ماضی میں بہت مقبول تھا، امیر طبقے کی خواتین اسے اپنے معمول میں شامل رکھتی تھیں۔ اب اسے مچک آف ایسٹ کے نام سے مغربی ممالک میں کافی پذیرائی حاصل ہے۔ یہ طریقہ نہایت آسان ہے۔ اس لیے اسے اتنا سراہا گیا ہے۔ سب سے پہلے آپ اپنے چہرے کو دودھ میں بھیجے گاٹن سے صاف کیجیے، صفائی کرتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ رگزن زیادہ ہلکی ہو اور نہ زیادہ تیز بس درمیان دباؤ رکھیں۔ اب نیم گرم روغن بادام میں عرق گلاب کے چند قطرے شامل کر کے

سدرہ کاظمی

چہرے پر مساج کے انداز میں ہلکے ہلکے مالش کریں اور یہ عمل پانچ منٹ تک جاری رکھیں۔ اس طرح چہرہ کی ورزش بھی ہو جائے گی اور چہرے پر نظر آنے والی جھریاں بھی آہستہ آہستہ ختم ہو جائیں گی۔

فیصل آج کل کی خواتین کی ضرورت بن گیا ہے۔ فیصل کا ایک اہم حصہ ماسک لگانا ہے، اس کا استعمال جلد کو تروتازہ رکھتا ہے۔ چہرہ میں چمک، ملائیت اور رنگت پیدا کرنے کے لیے ہفتہ، پندرہ دن بعد ماسک لگانا مفید ہوتا ہے۔ ماسک لگانے میں یہ طریقے معاون ثابت ہوتے ہیں۔ ان نسخوں کو آزمائیں، یقیناً آپ اپنے چہرے میں پہلے سے زیادہ چمک محسوس کریں گے۔

ترکیب: گوشت کو دھو کر خشک کر لیں۔ پورے گوشت میں سب جگہ تیز چاقو چھوئیں اور ڈیڑھ انچ کے کیوبز میں کاٹ لیں۔ فوڈ پروسیسر میں لہسن، دھنیا کے پتے، لیموں کا رس اور دہی ڈالیں اور ملائیں یہاں تک کہ وہ یکجان ہو جائیں۔ نمک، ہلدی اور پیسے ہوئے اجزاء ڈالیں۔ برتن میں گوشت اور تمام کچا کیے ہوئے اجزاء ڈالیں۔ اچھی طرح ملا لیں۔ ڈھانپ کر چھ تا آٹھ گھنٹے یا رات بھر فریج میں میرینٹ ہونے کے لیے رکھ دیں۔

گرل پن کو المونیم قوانل کے ایک ٹکڑے کے ساتھ رکھیں۔ سینوں پر گوشت چڑھائیں اور ہر ٹکڑے کے درمیان ایک چوتھائی انچ کی جگہ رکھیں۔ باقی ماندہ میرینٹ تیل میں ملائیں اور الگ رکھ دیں۔ سینوں کو پلٹ دیں اور مزید دو تا تین منٹ کے لیے گرل کریں۔ آٹھ کو میڈیم پر لے آئیں۔ کبابوں پر تیل یا میرینٹ آمیزہ لگائیں اور چھ تا آٹھ منٹ تک گرل کریں۔

سینوں کو پلٹ دیں اور باقی تیل یا میرینٹ آمیزہ کبابوں پر لگائیں۔ مزید چھ تا آٹھ منٹ گرل کریں اور پیاز، کھیرے اور سلاڈ کے تازہ پتوں کے ساتھ سرد کریں۔

بنائیں۔ ان میں سے ہر ایک گولف کی گیند سے تھوڑا سا بڑا ہو۔ گولے کو سچ پر چڑھائیں اور لہنی پتھلیوں کے درمیان اسے چار سے پانچ انچ لمبا رول کر کے سوچ شکل دیں اور اسے روسٹنگ ٹن پر رکھیں۔ باقی کباب بھی اسی طریقے سے بنائیں۔ اچھی طرح تیل لگائیں اور اوون کے سب سے اوپر والے حصے کے سین نیچے روسٹنگ ٹن رکھیں۔ چھ تا آٹھ منٹ پکائیں۔ پھر اوون سے روسٹنگ ٹن کو نکال لیں اور باقی تیل کبابوں پر اچھی طرح لگائیں اور مزید چھ تا آٹھ منٹ پکائیں۔ کبابوں کو کچھ دیر معمولی ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر ان کو سینوں سے نکال لیں۔ مزید ار سچ کباب تیار ہیں۔

بوٹی کباب

اشیاء: مشن لیگ (بغیر ہڈی کا) 700 گرام، لہسن پیسٹ دو کھانے کے چمچ، لیموں کا رس دو کھانے کے چمچ، دہی 75 گرام، نمک حسب ذائقہ، ہلدی آدھا چائے کا چمچ (بھی ہوئی)، پکانے کا تیل دو کھانے کا چمچ۔

درج ذیل اشیاء گرائسڈر میں پیس لیں: مزہ (چھلکوں سمیت) چھ عدد، دار چینی ایک انچ لمبا ٹکڑا، لال مرچ (خشک) دو سے تین عدد، دھنیا ایک کھانے کا چمچ۔

بھی ہوئی) آدھا چائے کا چمچ، اٹلے کی زردی ایک عدد، سرخ مرچ (بھی ہوئی) حسب ضرورت، نمک حسب ذائقہ، پکانے کا تیل چار کھانے کے چمچ، سفید خشکاش (پیس لیں) دو کھانے کے چمچ، سل (پیس لیں) دو کھانے کے چمچ۔

ترکیب: فوڈ پروسیسر میں لیموں کا رس، پودینہ، دھنیا کے پتے، کاجو، پیاز، لہسن اور ہری مرچیں ڈالیں اور ملا کر کچا پیسٹ بنالیں۔ اس آمیزہ کو ایک بڑے برتن میں نکال لیں۔

قیمہ کی مشین میں قیمہ دو تین مرتبہ میں پیس لیں یہاں تک کہ وہ یکجان پیسٹ بن جائے باقی پیسے ہوئے اجزاء میں گوشت ڈالیں۔

تیل کے سوا باقی اجزاء ڈالیں اور آمیزہ کو گوندھ لیں تاکہ تمام اجزاء اچھی طرح مل جائیں اور یکجان ہو جائیں یا پھر ایک الیکٹرک فوڈ پروسیسر میں تیل کے سوا تمام اجزاء ڈالیں اور پروسیس کریں یہاں تک کہ آمیزہ یکجان ہو جائے۔

آمیزے کو تین منٹ تک ٹھنڈا کریں۔ اوون کو 240 گریڈ یا 475 فارن ہائیٹ یا گیس مارک 9 پر گرم کریں۔ روسٹنگ ٹن کو المونیم قوانل کے سین ساتھ رکھیں۔

آمیزے کے تقریباً اٹھارہ گولے

چہرہ تو لیے سے خوب خشک کریں اور ہلکی سی کریم لگا کر اس کا مساج کر کے ٹھنڈی پانی چہرے پر ڈالیں۔ اب آئینے میں اپنی شکل دیکھیں۔ آپ واضح فرق محسوس کریں گے۔ خشک جلد کے لیے روغن بادام کا ماسک بہترین ہے۔ پرانے قالین کا چہرے کے برابر ایک ٹکڑا لیں اور اسے تاک اور آنکھوں سے کٹ کر سوراخ بنالیں۔ بادام راغن گرم کریں اور اسے کپڑے پر اچھی طرح لگا کر چہرے کو پھیل ماسک کی مانند ڈھانپ لیں لیکن تیل اس قدر گرم ہو جس سے آپ کی جلد کو کوئی نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہ ہو۔ اس ماسک کو آدھا گھنٹہ چہرے پر بیوست رہنے دیں۔ یہ ماسک رات کو لگایا جائے تو بہتر ہے، اس کو اتار کر کسی ملائم کپڑے سے تیل صاف کر لیں۔ چہرے کو صبح نیم گرم پانی سے دھو کر صاف کر لیں۔

اگر آپ اپنی جلد کی رنگت کو نکھارنا چاہتی ہیں تو آلو کلامسک لگائیں۔ کچا آلو چھل کر اسے دو حصوں میں تقسیم کر لیں اور ایک ٹکڑے کر اچھی طرح کچل کر یا پیس کر کپڑے پر پھیلا کر چہرے پر لگائیں۔ اسے بھی رات کو ہی استعمال کریں۔ تمام رات میں اس کا عرق جلد میں جذب ہو جائے گا۔ صبح روئی کے پھلے کو پانی میں ڈبو کر اس کی مدد سے چہرہ صاف کر لیں۔ اس کے بعد مزہ دھو لیں۔

شہیم اور گاجر میں پانی میں بال بال کر انہیں کچل لیجیے اور اس آمیزے کو تمام چہرے پر لگا کر آدھ گھنٹہ تک جذب ہونے دیں۔ وقت پورا ہونے پر دودھ میں بھگی ہوئی روئی سے چہرے کو صاف کر لیں۔ یہ آپ کے چہرے کو میل سے صاف کر کے رنگ کو نکھار دے گا۔

اگر آپ کی جلد بد رنگ ہو گئی ہے تو لیموں اور زیتون کا روغن مفید ہے۔ ایک لیموں کے عرق میں زیتون کا روغن ایک چمچ ملا لیں اور چہرے کو بھاپ دے کر اور روئی کی گدی بنا کر گرم پانی میں غچ ڈالیں اور اس لپ کو چہرے

پر لگائیں۔ چہرے اور گردن کو آہستہ آہستہ تھکی دیں۔ تقریباً بیس منٹ تک لگا رہنے دیں اور پھر خشک روئی سے پونچھ لیں۔ اب ملل میں برف کی ذلی رکھ کر جلد کی آہستہ آہستہ مالش کریں۔ اگر برف دستیاب نہ ہو تو کوئی جلد کسنے والا لوشن استعمال کر سکتی ہیں۔

اگر کم وقت میں چہرے کو چمکدار بنانا ہو تو ایک بڑا چمچ نمین، آدھے لیموں کا رس، اور بہت تھوڑی بلدی کا پیسٹ بنالیں اور دس یا پندرہ منٹ تک چہرے پر لگا رہنے دیں اور پھر ٹھنڈے پانی سے دھو لیں۔ آپ کو اس طریقہ سے اپنی جلد کافی تروتازہ محسوس ہوگی۔

اگر ہونٹوں کی مناسب دیکھ بھال کی جائے اور صحیح طور پر ان کا میک اپ ہو تو کم خوبصورت چہرے بھی پر کشش اور دلکش نظر آتے ہیں۔ اپنی حسین شخصیت کو مزید پرکشش بنانے کے لیے ضروری ہے کہ اچھی لپ اسٹک اور کیر روشن بنائی جائے تاکہ ہونٹ خوبصورت اور حسین نظر آئیں۔ ہونٹوں کے اندر قدرتی روغن موجود ہوتا ہے جو انہیں دھوپ کے مضر اثرات سے محفوظ رکھتا ہے۔ موسم میں شدت پیدا ہو تو ہونٹ پھٹنے لگتے ہیں۔ اس صورتحال میں ضروری ہے کہ ہونٹوں کی موثر دیکھ بھال کے لیے اچھی چپ اسٹک کا انتخاب کیا جائے یا رات ہونے سے قبل بالائی لگانے کو معمول بنایا جائے اس کے علاوہ کچھ خواتین زیتون کا تیل لگا کر بھی ہونٹوں کو پھٹنے سے بچاتی ہیں۔

ایک نئی تحقیق سے معلوم ہوا کہ رات کو سونے سے قبل اگر تیز روشنی میں بیٹھا جائے تو نیند ٹھیک نہیں آتی۔ اس تحقیق کے لیے 116 افراد نے پانچ روز کمرے میں گزارے، جہاں پر روشنی کو کنٹرول کیا گیا۔ ریسرچ جرنل میں شائع ہونے والی رپورٹ کے مطابق اگر تیز روشنی میں بیٹھا جائے تو انسانی جسم نیند کے ہارمون کم پیدا کرتا ہے

جس کے باعث نیند ٹھیک نہیں آتی۔ امریکی تحقیق دانوں کو یہ بھی معلوم چلا کہ جو لوگ مختلف شفتوں میں کام کرتے ہیں۔ ان کو بھی نیند ٹھیک نہیں آتی۔ تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ اگرچہ انسان کا طرز زندگی دن سے رات میں تبدیل ہو جاتا ہے لیکن انسانی جسم میں یہ تبدیلی نہیں آتی۔

تحقیق کے مطابق انسانی جسم یہ ہارمون اندر جیرا ہوتے ہی بنانا شروع کر دیتا ہے اور ساری رات بناتا رہتا ہے۔ اسی لیے رات کو تیز روشنی کے باعث انسانی جسم ہارمون بنانا بند کر دیتا ہے۔

اس تحقیق کے لیے 116 افراد نے پانچ روز کمرے میں گزارے جہاں پر روشنی کو کنٹرول کیا گیا۔ وہ 16 گھنٹے جاگتے اور 8 گھنٹے سوتے تھے۔ تحقیق کی ابتداء میں ان افراد کو 16 گھنٹے روشنی میں رکھا گیا۔ اس کے بعد ان کو آٹھ گھنٹے تیز روشنی اور شام کے آٹھ گھنٹے مدہم روشنی میں رکھا گیا۔ تحقیق دانوں نے دیکھا کہ روشنیاں مدہم کر دینے سے ان افراد کے جسم نے 90 منٹ زیادہ سونے والے ہارمون بنائے۔

امریکہ کے ہارورڈ میڈیکل اسکول کے ڈاکٹر جو شوا گنولی کا کہنا ہے راشنی کے باعث نیند میں خلل پیدا ہوتا ہے جس کے باعث انسانی جسم کا درجہ حرارت، بلڈ پریشر اور گلوکوز کو کنٹرول کرنے کی صلاحیت بھی متاثر ہوتی ہے۔

کئی پھٹی اور سخت ایڑیاں شخصیت میں موجود لاپرواہ پن کی بھی عکاس ہوتی ہیں۔ پاؤں اور ایڑیوں کی حفاظت کے لیے ضروری نہیں کہ آپ مہنگی کاسمیٹکس استعمال کریں یا پھر بیوٹی پارلز کے چکر میں خوار ہوتی پھریں۔ اس کی بجائے آپ تھوڑی سی احتیاطی تدابیر کو اپنا کر اپنے پاؤں کی خود بھی حفاظت کر سکتی ہیں۔ تاہم اس کی واحد شرط مستقل مزاجی ہے۔ کیونکہ کسی بھی طریقے کو

با اثر اور دیر پا بنانے کا واحد ذریعہ اس کا مستقل اپنانا ہوتا ہے۔ پاؤں کی حفاظت اور انہیں نرم و ملائم بنانے کے لیے آپ سب سے پہلے اپنے پاؤں کی حالت کا جائزہ لیں اگر آپ کے پاؤں میں معمولی دراڑیں رونما ہوئی ہیں تو ایسے میں ان کی حفاظت کے لیے آپ کو کسی خصوصی اقدام کی ضرورت نہیں۔ اس کی بجائے آپ روزانہ معمول میں اپنائی جانے والی احتیاطی تدابیر کے ذریعے ان دراڑوں کو بھر سکتی ہیں۔ تاہم اگر آپ کی ایڑیاں اور تلوے کے اوپر کے حصے بری طرح کٹ پھٹ چکے ہیں تو ایسے میں آپ بکرے کا حرام مغزان دراڑوں میں بھریں اور موزے پہن لیں۔ پھر کم از کم آٹھ گھنٹے بعد آپ پاؤں دھو لیں۔ اس طریقے سے پھٹی ایڑیاں بھر جاتی ہیں۔ اب پاؤں کی حفاظت کے لیے روزانہ رات میں قابل برداشت گرم پانی سے پاؤں کی صفائی معمول بنالیں۔ اس صفائی کے بعد نرم موزہ پہن کر سوئیں۔

پاؤں نہ صرف نرم ہوں گے بلکہ ایڑیوں کا کٹنا اور پھٹنا بھی ختم ہو جائے گا۔



درخت لگا بیٹے.....
صحت بنائیے.....
سکون پائیے.....

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:
 ”وہ کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے یا کھیت میں بیج بوائے، پھر اس میں سے پرند یا انسان یا جانور جو بھی کھاتے ہیں وہ اس کی طرف سے صدقہ ہے۔“ (بخاری؛ مسلم)

کی جلد جھریوں سے پاک ہوتی ہے۔

آپ یہ یقیناً جاننا چاہیں گے کہ وہ کیا بات ہے جس سے آپ اپنی بڑھتی ہوئی عمر اور اس کے اثرات کو چھپا کر ہمیشہ جوان اور حسین نظر آسکتی ہیں۔ تو آئیے ہم آپ کو

وقت لمحہ بہ لمحہ گزرتا چلا جاتا ہے اور دیکھتے ہی دیکھتے ماہ و سال بیت جاتے ہیں۔ گزرنے والا وقت ہم پر کئی اثرات چھوڑ جاتا ہے جو ہمارے چہرے اور جسم پر مریوں اور داغ دھبوں کی شکل میں ظاہر ہوتے ہیں، جس سے معلوم ہوتا

ہمیشہ جوان نظر آئیں

وہ از کی بات بتاتے ہیں۔

تین ایج اور جلد کی حفاظت:

تین ایج جوش و ولولے اور توانائی سے بھرپور ہوتی ہے۔ لڑکیاں تین ایج میں داخل ہوتے ہی اپنے آپ کو بڑا تصور کرنے لگتی ہیں اور یہ سمجھتی ہیں کہ

سبب جھید



اب وہ ہر کام کر سکتی ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ان کے جذبات میں بھی تبدیلی آتی ہے۔ وہ اپنی خوبصورتی اور رنگ و روپ کو نکھارنے پر خاص توجہ دیتی ہیں اور ہر طرح کا میک اپ اور مختلف کرایمیں آزمانا شروع کر دیتی ہیں، لیکن یہ بات خاص طور پر ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ تین ایج میں جلد بہت حساس ہوتی ہے،

اور اسی بھی بے احتیاطی یا غلط فہمی کا اثر فوراً آپ کے چہرے پر ظاہر ہو جاتا ہے۔

ہارمون کی تبدیلی کی وجہ سے

شادیابی عارضی ہوتی ہے جو آہستہ آہستہ چل جاتی ہے۔ نوجوان میں جلد بہت نرم و ملائم اور شفاف ہوتی ہے۔ نوجوان میں رنگ و روپ کم ہو جاتا ہے کیونکہ بچے زیادہ تر وقت کھیل کود، دھوپ اور گرد و غبار میں گزارتے ہیں۔ جوانی میں یہ رنگ و روپ نکھر جاتا ہے، جلد میں تروتازگی آجاتی ہے

اور اگر وہ اسی توجہ دی جائے تو یہ شادیابی تازہ قائم رہتی ہے۔ نوجوانی کے ساتھ ساتھ جھریاں اور نشانات چہرے پر پڑنے لگتے ہیں اور تروتازگی و شادیابی وقت کی وصول میں کیسی کھو جاتی ہے۔ اکثر خواتین وقت سے پہلے ہی اپنی جواں اور پرکشش جلد

کھودیتی ہیں اور اپنی عمر سے زیادہ نظر آنے لگتی ہیں، جبکہ بعض خواتین عمر رسیدہ ہونے کے باوجود کم عمر اور خوبصورت لگتی

ہیں اور ان

بھی دانے نکلنے لگتے ہیں۔ گویا یہ عمر جلد پر تجربات کرنے کی نہیں ہوتی ہے۔ ذیل میں چند تجاویز بتائی جا رہی ہیں جن کی مدد سے اس عمر کی لڑکیاں اپنی قدرتی تروتازگی اور چمک دمک کو برقرار رکھ سکتی ہیں۔

اس بات کا خیال رکھیں کہ جب بھی آپ باہر جائیں تو دھوپ سے بچنے والی کریم لگانا نہ بھولیں۔ دھوپ کے اثرات چہرے پر بہت جلد ظاہر ہو جاتے ہیں۔ رنگت جھلس جاتی ہے اور پسینہ گردوغبار سے دانے بننے لگتے ہیں۔ لہذا ہمیشہ معیاری سن اسکرین کریم لگائیں تاکہ دھوپ کے نقصان دہ اثرات سے محفوظ رہیں۔

نوجوانی کی عمر میں جلد میں چکنائین بڑھ جاتا ہے اور دانے نمودار ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔ پاؤڈر یا فاؤنڈیشن لگانے سے یہ نقص عارضی طور پر چھپ جاتا ہے مگر یہ مسئلے کا حل نہیں ہے کیونکہ پاؤڈر یا فاؤنڈیشن جلد کے مساموں میں بھر جاتا ہے اور نقصان دہ ثابت ہوتا ہے لہذا آپ اپنی جلد کو صاف ستھرا رکھیں، غیر معیاری اور بلا ضرورت کریمیں اور میک اپ کی دوسری اشیاء استعمال نہ کریں، دن میں کئی مرتبہ چہرے کو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں تاکہ گردوغبار نکل جائے اور چہرہ تروتازہ ہو جائے۔

اس عمر میں لڑکیاں عموماً اپنی بھنویں اور اپر لپ (اوپری ہونٹ) بنانا شروع کر دیتی ہیں اور بھنویں کی قدرتی بناوٹ کو یکسر تبدیل کر دیتی ہیں۔ جس سے ان کی شکل و صورت میں پرکشش تبدیلی تو آتی ہے لیکن درحقیقت یہ قبل از وقت ہے کیونکہ بھنویں بنانے سے آپ اپنی عمر سے زیادہ نظر آئیں گی اور نوجوانی کی مصومیت بھی باقی نہیں رہے گی۔ اس کے علاوہ اس عمر میں آپ کی جلد تنی ہوئی ہوتی ہے اور بال نوچنے کے عمل سے اس میں لچک آ جاتی ہے اور قدرتی تناؤ کم ہو جاتا ہے۔

20 سے 30 سال کی عمر اور آپ کی جلد:

یہ سب سے مناسب وقت ہوتا ہے جب آپ اپنی جلد پر تجربات کر سکتی ہیں۔ اب آپ کو چاہیے کہ اپنی جلد کی رنگت اور نقوش کو نکھارنے کے لیے میک اپ کی بنیادی تکنیک سیکھیں۔ اس کے علاوہ جلد کی حفاظت اور دیکھ بھال کو معمول بنالیں۔

معیاری سن اسکرین کریم کا باقاعدگی سے استعمال کریں۔

نین اتج کے مقابلے میں اب آپ کی جلد میں چکنائین کم ہو جائے گا لیکن دانے اب بھی ہو سکتے ہیں لہذا ہمیشہ آئل فری فاؤنڈیشن اور میک اپ استعمال کریں اور سونے سے پہلے میک اپ اچھی طرح صاف کر لیں۔

نیند کی کمی کی وجہ سے آنکھیں سوج جاتی ہیں اور حلقے پڑ جاتے ہیں۔ بازار میں ایسے جیل اور کریمیں باسانی دستیاب ہیں جو آنکھوں کی سوجن کو ختم کر دیتی ہیں، اس کے علاوہ کھیرے کے قتلے کاٹ کر چند منٹ آنکھوں پر رکھنے سے تھکن دور ہو جاتی ہیں اور آلو کے قتلے رکھنے سے حلقے کم ہو جاتے ہیں۔ پانی زیادہ پیئیں اور بھرپور نیند لیں۔

25 سال سے زائد عمر کی خواتین کو چاہیے کہ وہ ہلکے شید کے فاؤنڈیشن اور پاؤڈر استعمال کریں جو آپ کی جلد کی رنگت اور بناوٹ کے لیے موزوں رہے گا۔

جب آپ جلدی میں ہوں یا پھر کسی پریشانی میں مبتلا ہوں تو کوشش کریں کہ کم سے کم میک اپ کریں۔ گہرا میک اپ نہ کریں اس سے آپ کے چہرے پر بڑی عمر کے تاثرات نمایاں ہوں گے۔

30 سے 40 سال کی عمر

میں جلد کا خاص خیال رکھیں:

اس عمر میں خواتین اپنی شخصیت سے اچھی طرح

واقف ہو جاتی ہیں اور یہ جان جاتی ہیں کہ ان پر کیا چیز اچھی لگتی ہے اور کیا بری لگتی ہے اور کیا چیز ان کی جلد پر اچھے اثرات مرتب کرتی ہے لیکن یہی وہ عمر ہے جب آنکھوں کے گرد جھریاں نمودار ہونا شروع ہوتی ہیں، جلد کی رنگت کم اور داغ دھبے پڑنے لگتے ہیں، لہذا اس وقت آپ کی جلد کو کہیں زیادہ احتیاط اور دیکھ بھال کی ضرورت ہے۔

اپنی غذا کا خاص خیال رکھیں جو کچھ آپ کھائیں اس کے اثرات آپ کی جلد پر بھی ظاہر ہوں گے۔ پھل اور سبزیوں کا استعمال زیادہ کریں، دودھ پیئیں، چکنی اور مریح مسالے والی اشیاء سے پرہیز کریں۔

اس عمر میں جلد کی قدرتی نمی کم ہونے لگتی ہے لہذا اچھی مونچھرا رنگ کریم کا استعمال کریں، خاص کر میک اپ سے پہلے یہ کریم ضرور لگائیں۔

آنکھوں کے گرد جھریاں جلد نمودار ہوتی ہیں لہذا اس حصے پر خاص توجہ دیں اور ہر مرتبہ میک اپ سے پہلے مونچھرا رنگ کریم ضرور لگائیں۔

40 سے 50 سال کی عمر میں بھی آپ کم عمر نظر آ سکتی ہیں:

اس عمر میں آپ زیادہ خوبصورت اور سویر نظر آ سکتی ہیں۔ اس احساس کمتری میں ہر گز جتنا نہ ہوں کہ اب آپ بڑھاپے کی طرف گامزن ہیں اور نہ ہی اپنے کسی عمل سے یہ ظاہر ہونے دیں کہ آپ چالیس سال سے تجاوز کر گئی ہیں، بس اس حقیقت کو ضرور سمجھیں کہ اس عمر میں آپ کی جلد کی نمی اور لچک کم ہو سکتی ہے۔ چہرے پر جھریاں اور لکیریں نمودار ہو سکتی ہیں۔ جلد اور ہونٹوں کی قدرتی رنگت چھلکی پڑ سکتی ہے اور جلد ٹانہوار ہو سکتی ہے۔ لہذا اب آپ کو بہت محتاط ہو کر ان تبدیلیوں پر قابو پالنے کی ضرورت ہے، غذائیت سے بھرپور غذا کھائیں، ورزش کریں اور مناسب میک اپ تکنیک کو استعمال کر کے ان

تبدیلیوں کو چھپا سکتی ہیں۔

50 سے 60 سال کی

عمر میں آپ کی جلد:

اس عمر میں جلد پر سب سے زیادہ تبدیلیاں پیدا ہوتی ہیں۔ جلد ڈھیلی پڑ جاتی ہے اور چہرے کی رنگت کم ہو جاتی ہے۔ اب آپ کو اپنے بال رنگ کرنے کی بھی ضرورت ہے۔

اپنی جلد کی رنگت کو مد نظر رکھ کر ایسے ہیئر کلر کا انتخاب کریں جو آپ کے چہرے کی رنگت کو نکھار دے۔ ناقص غذا اور خراب پانی کی وجہ سے عموماً وقت سے پہلے ہی بال سفید ہونا شروع ہو جاتے ہیں لہذا آپ کو تیس سال کے بعد ہی بال رنگ کرنے کی ضرورت پڑ سکتی ہے۔ پچاس سال کے بعد آپ کو اپنے میک اپ کے انداز اور رنگوں کو بھی تبدیل کرنا پڑے گا۔

پنک فاؤنڈیشن نہ لگائیں بلکہ اپنی قدرتی رنگت سے قریب تر شید کا فاؤنڈیشن لگائیں اور ایسا میک اپ کریں جو پردہ دار اور قدرتی تاثر پیش کرے۔

60 سال سے زائد عمر:

اب آپ کو میک اپ کی ضرورت نہیں ہے بلکہ ہلکی سی لپ اسٹک یا کاجل لگانا ہی کافی ہے اس کے علاوہ آپ اپنی غذا کا خاص خیال رکھیں۔ اگر آپ نے شروع ہی سے اپنی جلد کا خیال رکھا ہے تو اس عمر میں بھی آپ کی جلد دوسروں کی نسبت بہتر ہوگی اور آپ کی شخصیت گریس فل لگے گی۔

اب اگر آپ یہ چاہتی ہیں کہ آپ ہمیشہ کم عمر نظر آئیں تو آج ہی سے اپنی جلد کا خیال رکھنا شروع کر دیں اور اپنے چہرے کی تروتازگی اور شادابی سے زیادہ عمر سے ملنے لطف اندوز ہوں۔



بچوں کے سپاٹنگلورے

پریشان نہ ہوں شیر خوار کی
میں عام کی بات ہے۔

جیسے بیروں

بچوں میں گروٹنگ بین یعنی بیروں میں ایک خاص قسم کا درد ہوتا ہے۔ بچے بیروں میں جلن اور چھین سی محسوس کرتا ہے یہ درد عام طور پر رات کے وقت ہوا کرتا ہے۔ اس درد کا سبب ابھی تک سامنے نہیں آسکا ہے لیکن

میں جلن ہو رہی ہے۔ یہ درد عام طور پر گھٹنوں، پتھلیوں اور رانوں میں محسوس ہوا کرتا ہے اور تقریباً ایک گھنٹے میں یہ درد آہستہ آہستہ کم ہو کر ختم ہو جاتا ہے، اور دوسری صبح

بچے کو اپنے پیر وزنی اور تھکے ہوئے محسوس ہوا کرتے ہیں۔ یہ درد کبھی بہت ہلکا اور معمولی سا بھی ہو سکتا ہے۔ ذرا سی بیروں میں ورزش سے دور بھی ہو جاتا



اس درد کا یہ سبب ہرگز نہیں کہ بچے بڑا ہو رہا ہے۔ عمر کے بڑھنے سے اس درد کا کوئی تعلق نہیں ہے۔

کچھ بچوں میں یہ درد زیادہ ہوا کرتا ہے اور یہ بھی

ہے اور کچھ دیر بعد بچے کو درد کی شکایت نہیں رہتی۔ آپ کو یہ دیکھنا ہے کہ یہ درد شام یا رات کو ہی ہوا کرتا ہے یا خاص طور پر اگر بچے نے ایک دن پہلے کوئی ورزش کی ہو تو دوسرے دن اسے بیروں میں تکلیف محسوس ہوگی۔

آپ کو کیا کرنا ہے؟

درد کی شکایت میں بچے کے بیروں کا معائنہ بہت غور سے کریں۔ اگر بچے کا ایک پیر سرخ ہو رہا ہے اس میں ورم ہے یا وہ دوسرے پیر سے کسی طرح مختلف دکھائی دے۔ پھر صبح کے وقت بھی اگر اس پیر میں ورم ہو یا سرخ ہو کوئی اور بات ہو تو پھر ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ کیونکہ اگر وہ وردیوں ہی وہم وغیرہ کے سبب ہوتا تو صبح تک غائب ہو چکا ہوتا۔ بچہ درد کی شکایت کرے تو اسے بستر پر آرام سے لٹادیں۔ اس سے کہیں کہ وہ کچھ دیر تک یوں ہی پر سکون

دیکھنے میں آیا ہے کہ اس قسم کے درد کی شکایت لڑکیوں سے زیادہ لڑکیوں کو ہوا کرتی ہے اور اس درد کی شکایت عام طور پر تین سے لے کر پانچ برس تک کی عمر میں ہوا کرتی ہے۔

وہ بچے جنہیں دوسری قسم کے درد کی شکایت رہتی ہے، مثال کے طور پر میگرین یا ہیٹ کا درد ہے۔ بچوں کے اس درد میں زیادہ مبتلا ہوا کرتے ہیں لیکن یہ درد خطرناک نہیں ہوا کرتا اور کچھ عرصے بعد خود بخود غائب ہو جاتا ہے۔

آپ کو دیکھنا ہے

جب آپ بچے کو سنانے کے لیے لٹاتی ہیں تو اس وقت اس کے بیروں میں مسلسل دھکن ہوا کرتی ہے جس کے بارے میں وہ آپ کو بتانے لگتا ہے یا پھر رات کو سوتے ہوئے اٹھ کر بیروں میں تکلیف کی شکایت کرنے لگے۔ اگر بتانے کے قابل ہو تو یہ بتائے کہ اسے ایسا لگ رہا ہے

افا پرستی اور شک نے اپنے خوشیوں بھرے
آشیاں کو آگ لگادی۔

موبائل فون سہولت کی چیز ہے اس کا غلط استعمال بعض اوقات
لوگوں کی زندگی جہنم بنا دیتا ہے۔

والدین کے کار حادثے کی وجہ سے ہمارا چھوٹا سا
گھر آندھیوں کی زد میں آگیا۔۔۔

ایسی تنہائی آج میرا مقدر ہوگی، یہ تو میں نے کبھی
خوابوں میں بھی نہ سوچا تھا۔ کیا میرا جرم اتنا بڑا تھا کہ جس
کی سزائیں مجھے مسلسل ملتی رہیں....؟

ابھی کچھ وقت پہلے کی ہی بات ہے میں اپنی زندگی
میں کس قدر خوش، کتنی گن تھی، اپنے ماضی کو بھلا کر حال
میں گم تھی مگر یہ بھول گئی تھی کہ قدرت خطاوار کو سزا
بھی دیتی ہے اور سبق بھی....!

یہ الفاظ اُس اسپتال کی سسٹر (نرس) عطیہ کے ہیں
جہاں ہماری امی، بلڈ پریشر، شوگر اور سانس کی تکلیف کی
وجہ سے کچھ دنوں ایڈمٹ رہیں۔ عطیہ بڑی جانفشانی
سے امی اور دوسرے مریضوں کی تیمارداری کر رہی تھی۔
آج نامعلوم کیوں اس کی آنکھوں میں آنسو تیر رہے
تھے۔ امی نے عطیہ کی کیفیت کو محسوس کرتے ہوئے
اسے اپنے پاس بلایا اور اُس کی خیریت دریافت کی۔ وہ
بولی ”میں ٹھیک ہوں۔“

امی نے کہا ”چند گھڑی میرے
ساتھ بھی بیٹھ جاؤ۔“

عطیہ کہنے لگی۔ ”آج کام

کیا کرنا چاہیے؟

اگر بچے میں ان میں سے کوئی ایک علامت دکھائی
دے جائے تو پریشان نہ ہوں۔ یہ کوئی ایسا پریشان کرنے
والا مسئلہ نہیں ہے۔ زیادہ تر بچے سپاٹ تلووں کے ساتھ
کسی قسم کی پریشانی محسوس نہیں کیا کرتے اور نہ ہی انہیں
کوئی الجھن ہوا کرتی ہے۔ بشرطیکہ چلنے میں انہیں دشواری
نہ ہوتی ہو۔ یا چلتے چلتے وہ بری طرح تھک نہ جاتے ہوں۔
بازار میں خاص طور پر ایسے خاص جوتے مل جاتے ہیں جن
کو استعمال کرنے کے بعد تلووں میں کٹاؤ پیدا ہو جاتا ہے
لیکن عام طور پر ان کی ضرورت نہیں ہوا کرتی۔ یعنی بچے
خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔ پشت کے بل بچے کو سنانے سے
مڑے ہوئے بچوں کی شکایت ختم ہو سکتی ہے۔ اس لیے
بچے کو ایسا کرنے کی ہدایت کریں۔ پھر جب وہ بچہ بڑا
ہو جائے تو وہ اپنی مرضی کی پوزیشن سے سو سکتا ہے۔ بچے
کے بیٹھنے کی پوزیشن ایسی ہو کہ اس کے پاؤں ڈبل پوزیشن
میں ہوں۔ اس کی رانیں فلیٹ حالت میں لگی ہوئی ہوں۔
ٹانگوں کو کراس کرتے ہوئے بھی بچے کو بٹھایا جاسکتا ہے
لیکن کچھ بچے اس طرح بیٹھنے میں بے چینی محسوس کرتے
ہیں۔ مقصد یہ ہے کہ ہر انداز میں چاہے وہ کھیل ہی کیوں
نہ ہو۔ بچے کے پیروں کو مختلف انداز اختیار کرتے رہنا
چاہیے۔ اس طرح اس کے تلوؤں کا سپاٹ پن ختم ہو جائے
گا۔ ایسے تلوؤں پر اس طرح جانش بھی ہو سکتی ہے کہ تلوؤں
میں گڑھے پیدا ہو جائیں۔ ڈاکٹر معائنے کے بعد ہی کوئی رائے
دے سکتا ہے کہ پیروں میں پلاسٹر کا استعمال کیا جائے یا
نہیں۔ یہ پلاسٹر پیدائش کے فوراً بعد ہی لگایا جاتا ہے۔

ضمنی دوائیں یا علاج

اس مرض کے لیے کوئی خاص ضمنی دوائیں نہیں ہیں۔
البتہ مختلف طریقہ علاج میں مختلف ورزشیں رائج ہیں۔

*

لیٹا رہے اور جب کچھ دیر بعد اسے محسوس نہ ہو تو یہ سمجھ
لیں کہ یہ درد اس کی بھاگ دوڑ، کھیل کود اور تھکان کی وجہ
سے وقتی طور پر ہو گیا ہو گا۔ خاص طور پر جب بچہ اس دن
اپنے دوستوں وغیرہ کے ساتھ بہت دیر تک کھیل کود کرتا
رہا ہو تو اس کے پیروں کا درد لازمی طور پر اس کی تھکان کی
وجہ سے ہے اور تھکان ہی کی وجہ سے دوسری علامات بھی
سامنے آتی ہیں۔ یعنی پیروں میں سوجن اور سرخی
وغیرہ۔ اور اگر درد اچانک اٹھے اور بچے کو بے حال
کر دے۔ خاص طور پر ورزش یا کھیل کود کے درمیان تو یہ
سمجھ لیں کہ بچے کی رگیں اکڑ گئی ہیں۔ ایسی صورت میں
بچے کو لٹا کر اس کا پیر بالکل سیدھا کر لیں۔ اس کے بعد اس
کا بچہ پکڑ کر ادھر ادھر گھمائیں۔ اس عمل سے رگوں کی
اکڑن ختم ہو جائے گی (اس درد کو رگ چڑھ جانا بھی کہتے
ہیں) اگر درد اور تکلیف کی یہی وجہ ہے تو بچہ جو ٹیس
محسوس کر رہا تھا وہ اب محسوس نہیں کرے گا لیکن اس کے
پیر کا درد بہت دیر تک برقرار رہ سکتا ہے۔

سپاٹ تلوے یہ کیا ہیں؟

سپاٹ تلوے اور بچوں کا بھرا بھرا ہونا شیر خواری
اور بچپن میں ایک عام سی چیز ہے۔ ان کے لیے کسی قسم
کے علاج وغیرہ کی ضرورت بھی نہیں ہوتی۔

سپاٹ تلوے

شیر خوار بچوں میں سپاٹ تلوے عام طور پر وہم ہی
ہوا کرتے ہیں یعنی ان کا وجود نہیں ہوتا۔ شیر خوار کے
تلوے سپاٹ ہونے سے زیادہ موٹے یا بھرے بھرے ہوا
کرتے ہیں۔ پھر جب وہ بچے اسکول جانے کی عمر کو پہنچتے ہیں
اس وقت ان کے تلووں میں گڑھے پڑ جاتے ہیں یا کٹاؤ
پیدا ہو جاتا ہے۔ پھر دس سال کی عمر تک پہنچ کر صرف
تین یا چار بچوں کے پاؤں واقعی سپاٹ ہوتے ہیں ورنہ سب
ہی ٹھیک ہو جاتے ہیں۔



گلشن کو خدا حافظ.....

ای بولیں ”بیٹی میری طبیعت تو اللہ کے کرم سے کافی بہتر ہے مگر آج تمہاری طبیعت کچھ بہتر نہیں لگ رہی۔ کیا بات ہے؟“

علیہ ”نہیں ایسی تو کوئی بات نہیں، بس کچھ کام کی زیادتی کی وجہ سے تھکن ہو گئی ہے۔“

ای نے علیہ کو اپنے پاس بٹھایا ”دیکھو بیٹا! تمہاری آنکھیں بتا رہی ہیں کہ کوئی نہ کوئی بات ضرور ہے، میں ایک ماں ہوں، بچوں کا دکھ بخوبی جان سکتی ہوں۔ یہ الگ بات ہے کہ تم بتانا نہ چاہو۔“

علیہ فکر مندی سے کہنے لگی۔ ”نہیں نہیں ایسی کوئی بات نہیں۔ دراصل آج میری شادی کی سالگرہ ہے۔۔۔“

”تو بیٹی آج تو تمہیں چھٹی کر کے گھر پر ہونا چاہیے تھا۔“

علیہ خاموشی سے وارڈ کے دروازے کو گھورنے لگی

پھر بیوں کو جنبش ہوئی۔ ”کس کے لیے گھر جاؤں؟ کون میرا انتظار کر رہا ہو گا۔۔۔؟ میں نے تو خود اپنے آشیانے کو آگ لگا دی۔“

ای حیرت سے بولیں۔ ”کیسے۔۔۔؟“

علیہ کی آنکھوں میں ایک مرتبہ پھر نمی تیرنے لگی۔

استحسان دیا تھا۔ میرا رشتہ ابو اپنی بہن کے بیٹے سے مل کر چکے تھے۔ جب کہ اقراء کی ابھی کہیں بات نہیں چلی تھی۔ سب کچھ بہت اچھا بے حد پر سکون تھا کہ اچانک ایک کار حادثے میں ای ابو ملک عدم کے مسافر بن گئے۔ ہمارا چھوٹا سا گھر آندھ جیوں کی زد میں آ گیا مگر یہ دنیا ہے جہاں کوئی کسی کے ساتھ نہیں مرتا کسی کے لیے نہیں خیریت۔ اب ہم چاروں بہن بھائی ایک دوسرے کا سہارا تھے۔

ای، ابو کے انتقال کے بعد اب یا سر اور نوید ہی ہم دونوں بہنوں کے لیے مضبوط جائے پناہ تھے۔ ای ابو کی پہلی برسی گزرتے ہی پیچھو نے میری شادی کی بات کر ڈالی۔ ائی نے ہر سمجھدار ماں کی طرح میری شادی کا بھی آدھے سے زیادہ جتن تیار کر رکھا تھا۔۔۔ باقی کی تیاری اقراء نے پیچھووں اور خالہ کی مدد سے کر لی اور یوں میں اپنی پھوپھی زاد کامران کی دلہن بن کر اس کے گھر آ گئی۔

”کامران کیسے شوہر ثابت ہوئے۔۔۔؟“

ای نے پوچھا۔

”کامران بہت اچھے اور محبت کرنے والے شوہر تھے۔ وہ ایک پرائیوٹ فرم میں کام کرتے تھے۔ جب کی نوعیت کچھ اس طرح تھی کہ دس، دس بارہ بارہ روز شوہر سے باہر رہنا پڑتا تھا۔“

پیچھو انتہائی محبت کرنے والی خاتون تھیں مگر مجھے نجانے کیوں محسوس ہوتا کہ پیچھو میرے اور کامران کے بیچ میں آگئی ہیں۔ ایک مرتبہ کامران کو فرم کی طرف سے بونس میں اچھی خاصی رقم ملی۔ کامران یہ رقم اپنی والدہ کو دینا چاہتے تھے لیکن میری بے وقوفی کہ میں اس بات پر ان سے ناراض ہو گئی۔ میں چاہتی تھی کہ بونس کی رقم میرا شوہر میرے ہاتھ پر رکھے اور میں جیسے چاہوں اسے خرچ کرو۔۔۔ میری پھوپھی ایک جہاندیدہ اور صلح جو طبیعت کی

خاتون تھیں۔۔۔ انہوں نے میرے موڈ کی تبدیلی کو بھانپ لیا اور اس کی وجہ بھی فوراً ہی سمجھ گئیں۔ پیچھو نے کامران سے کہہ کر وہ ساری رقم مجھے دلوادی۔ اس بات کا کامران کے ذہن پر بہت بڑا اثر پڑا۔ وہ خاموش ہو گئے، معلوم نہیں میں اپنی اتنی اچھی پیچھو سے کیوں حسد کرنے لگی تھی۔

میری بربادی کی اصل کہانی یہاں سے شروع ہوتی ہے۔ شوہر جب شہر سے باہر چلے جاتے تو میں خاصی بور ہوتی۔ پہلے پیچھو کے ساتھ وقت اچھا گزر جاتا تھا مگر اب ان سے حسد کی وجہ سے بات بہت کم ہوتی تھی۔

ایک روز کسی شخص کی میرے موبائل پر رائگ کال آئی، میں نے ہیلو کہنے کے بعد غیر مانوس آواز کی وجہ سے موبائل بند کر دیا مگر اس شخص کے ہاتھ میں ایک مشغلہ آ گیا تھا۔ وہ مجھے ایس ایم ایس کرنے لگا۔ شروع میں تو میں نے اس کے میسجز کو کوئی اہمیت نہ دی، مگر نجانے غیر ارادی طور پر ایک میسج کا جواب دے دیا، پھر کیا تھا۔ اُس کے تو مسلسل میسجز آنے لگے۔ ان میسجز سے میں کافی پریشان ہو گئی تھی۔

”کیا تم نے ان میسجز کے بارے میں ساس یا شوہر کو نہیں بتایا۔۔۔؟“

”دیکھیے! ساس سے تو تعلقات میں نے خود ہی خراب کر لئے تھے اور شوہر کو میں بتانا نہیں چاہتی تھی کیونکہ میرے خیال میں سارے مرد تھوڑے بہت شکی ہوتے ہیں۔“

ایک روز کامران ٹی وی دیکھ رہے تھے اور میں کچن میں کھانا تیار کر رہی تھی۔ میرا موبائل ٹی وی کے ساتھ رکھا تھا۔ اچانک اس پر میسجز آنے لگے ایک کے بعد ایک میسج آ رہا تھا تو کامران نے موبائل اٹھا کر میسج چیک کیے تو وہ جھٹا اٹھے، عجیب بیہودہ قسم کے میسج آرہے تھے۔ کامران

نے مجھے آواز دی اور ان میسجز کے بارے میں پوچھا۔ میں نے کہا۔۔۔ معلوم نہیں کون ہے فضول میں میسج کرتا رہتا ہے۔ مگر میری باتوں سے کامران مطمئن نہیں ہوئے۔ بوئے تو کچھ نہیں مگر ان کے رویے سے محسوس ہو رہا تھا کہ وہ میری بات سے مطمئن نہیں ہوئے ہیں اور کسی کرب میں مبتلا ہیں۔

آہستہ آہستہ ان کے رویے میں بھی تبدیلی آنے لگی۔ ذرا ذرا سی بات پر چڑچڑے پن کا مظاہرہ کرتے، میری بنائی ہوئی ہر ڈش میں کوئی نہ کوئی خرابی تلاش کر لیتے۔ ایک روز میں نے کامران کے لیے کھانا چنا، کامران نے پہلا ہی لقمہ لیا تھا کہ بولے۔۔۔ سالن میں اتنا نمک مرچ ہے میرا منہ جل گیا ہے۔۔۔ وہ غصے سے بولے۔۔۔ آج کل تمہارا دھیان کہاں ہوتا ہے۔۔۔ جب سارا سارا دن موبائل پر غیر لوگوں سے بات کرو گی تو ظاہر ہے توجہ گھر کے کاموں میں کہاں رہے گی۔۔۔ کامران کی زبان سے اس قسم کے جملے سن کر تڑپ گئی، اور بولی۔۔۔ دیکھیے آپ مجھ پر الزام مت لگائیے۔

میں الزام نہیں لگا رہا، حقیقت بیان کر رہا ہوں، میں نے خود تمہارے موبائل پر غیر اخلاقی میسجز پڑھے ہیں۔ ایسے ہی تو کوئی کسی کو میسجز نہیں بھیجا کرتا۔ کوئی حوصلہ دیتا ہے تو دوسرے کی آگے بڑھنے کی ہمت ہوتی ہے۔ میں نے کامران کو سمجھانے کی بہت کوشش کی مگر اس کے ذہن سے شک دور نہ ہوا۔ کہنے لگا۔۔۔ یہ میرا بڑا پن ہے کہ تم جیسی عورت کے ساتھ میں گزارا کر رہا ہوں ورنہ۔۔۔۔۔

کامران کے رویہ سے میرا اعتماد ٹوٹ گیا، میں روتی ہوئی کمرے میں آئی اور بیگ تیار کر کے بھائیوں کے گھر جانے لگی۔ کامران نے مجھے نہیں روکا مگر ساس (پیچھو) کہتی رہیں۔۔۔ بیٹی اونچ، اونچ، اونچ ہو جاتی ہے، کچھ دیر

میں کامران کا غصہ ٹھنڈا ہو جائے گا تو سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا مگر میں نے ان کی بات نہ مانی اور بھائیوں کے گھر چلی آئی۔۔۔

”آپ کے بھائیوں نے اس مسئلے کا کوئی حل پیش کیا۔۔۔۔۔؟“

”جی ہاں! بھائی اور بھائی نے بھی مجھے بہت سمجھایا اور واپس اپنے گھر جانے کو کہا مگر حسد اور انا نے مجھے اندھا بنا دیا تھا میں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ اب کامران کے ساتھ رہنا مشکل ہے۔“

”کیا تمہارے میکے آجانے سے کامران کے رویے میں کچھ تبدیلی آئی۔۔۔۔؟“

”ایک روز وہ مجھے لینے آئے اور کہنے لگے۔۔۔۔ عطیہ میں اپنے رویے پر شرمندہ ہوں، اپنے گھر چلو۔ اپنے ہی ہاتھوں سے اپنے اشیاء کو آگ لگا دینا کہاں کی عقل مندی ہے۔۔۔؟ امی جان کا تو رو رو کر برا حال ہے۔۔۔

پر میں کسی صورت کامران کے ساتھ جانے کو تیار نہ تھی۔ بھائی نے بھی بہت سمجھایا۔ کامران کہنے لگے۔۔۔۔ عطیہ یاد رکھو تم اپنے فیصلے پر بہت پچھتاؤ گی۔۔۔۔ مگر میں تو اپنی انا میں جل رہی تھی ان کی بات سنی ان سنی کر دی۔ کامران کسی ہارے ہوئے جواری کی طرح شکست قدموں سے واپس چلے گئے اور کچھ دن بعد ایک لفافہ موصول ہوا۔

لفافہ کھولا تو میرے پیروں تلے سے زمین نکل گئی۔ کامران نے مجھے طلاق دے دی تھی۔ میں اس سے محبت کرتی تھی۔ غصہ صرف اس لیے ہوئی تھی مجھے امید تھی کہ وہ مجھے منانے دو تین مرتبہ ضرور آئے گے اور ان کا شک نہ امت میں بدل جائے گا۔ مجھے یہ امید کبھی نہیں تھی کہ کامران یہ انتہائی قدم بھی اٹھالے گے۔ مگر اب کیا ہو سکتا تھا۔

شروع میں تو بھائیوں نے حوصلہ دیا مگر پھر بھائیوں کے رویے کی وجہ سے بھائیوں کے مزاج میں بھی فرق آنے لگا۔ میری وجہ سے چھوٹی بہن کو بھی باتیں سختی پڑ رہی تھیں۔ ایک روز گھر میں بڑے بھائی اور بھائی کی شدید لڑائی ہوئی، بھائی بھائی سے کہہ رہی تھیں۔ آپ کی بہن کی وجہ سے ہم بڑوں میں کسی کو منہ دکھانے کے قابل نہیں رہے۔ کل سانسے والی خالہ آئی تھیں، آپ کی بہن کے متعلق ایسے ایسے کلمات کہہ کر گئی ہیں کہ میں آپ کو بتا نہیں سکتی۔ ساتھ ساتھ ہمیں بھی اس کی طلاق کا قصور وار ٹھہرا رہی تھیں۔

اس دوران چھوٹی بہن کے کئی رشتے آئے مگر جب لڑکے والوں کو یہ معلوم ہوتا ہے مجھے طلاق ہو گئی ہے تو دوبارہ ہمارے گھر کا رخ نہ کرتے۔ ایک روز بڑی بھائی، بھائی سے کہنے لگیں ”اگر آپ کی یہ بہن ہمارے گھر میں رہی تو آپ کی چھوٹی بہن کی شادی کبھی نہیں ہوگی۔ محلے والے بھی باتیں بناتے ہیں۔ اب کس کس کا منہ بند کریں۔“

کچھ عرصہ تک تو بھائی بھائی کو سمجھتے رہے آخر وہ بھی بھائی کے کہنے میں آگئے۔ منہ سے تو کچھ نہ کہتے مگر چہرہ اور رویے سے ان کی ناراضگی ظاہر ہو رہی تھی۔ چھوٹے بھائی کا رویہ بھی مجھ سے اکھڑا اکھڑا تھا۔ بھائی اور بھائیوں کے رویے کی وجہ سے سوچا کہ اب وقت آگیا ہے کہ اپنے پیروں پر کھڑا ہوا جائے مگر تعلیم زیادہ نہ ہونے کی وجہ سے مشکل ہو رہی تھی، پھر کسی کام کا تجربہ بھی نہ تھا۔ ایک روز اخبار میں پرائیوٹ اسپتال میں تربیتی نرس کا اشتہار شائع ہوا۔ ہمت کر کے میں نے بھی درخواست دے دی۔ کچھ روز کے بعد کال لیٹر آگیا۔ ڈرتے ڈرتے انٹرویو دیا اور انٹرویو میں کامیاب ہو گئی۔

اب دو مسئلے تھے۔ ایک تو بھائیوں کو جلب کے

بارے میں کس طرح بتایا جائے اور دوسرا رہائش کہاں اختیار کی جائے۔

”ملازمت اور گھر چھوڑنے کی اجازت تمہیں بھائیوں نے دے دی اور چھوٹی بہن کا کیا بنا۔۔۔۔؟“

”میں نے پہلے اسپتال والوں سے رہائش کے بارے میں پوچھا تو وہ بولے، تین چار نرسیں مل کر ایک فلیٹ میں رہتی ہیں۔ فلیٹ بڑا ہے اگر تم چاہو تو ان کے ساتھ رہ سکتی ہو۔ جب میں نے چھوٹی بہن کو ساتھ رکھنے کے لیے نرسیوں سے بات کی تو وہ بہن کو رکھنے پر بھی راضی ہو گئیں۔ پھر میں نے ڈرتے ڈرتے بھائیوں اور بھائی کو ملازمت کے بارے میں بتایا۔ میرا خیال تھا کہ بھائی ناراض ہوں گے مگر وہ خاموش کھڑے رہے۔ جب میں نے چھوٹی بہن کو ساتھ لے جانے کی اجازت چاہی تو بڑے بھائی بولے۔۔۔۔ وہ کہیں نہیں جائے گی تمہیں جانا ہے تو چلی جاؤ۔ اس طرح میں اپنے گھر سے فلیٹ میں شفٹ ہو گئی۔ روکنے والا سوائے چھوٹی بہن کے اور کوئی نہیں تھا۔ بہن کو تسلی دی اور آتے جاتے رہنے کا کہہ کر رخصت ہو گئی۔ ”عطیہ۔۔۔۔! آپ بہن بھائیوں سے کیا ملنے جاتی رہیں۔۔۔؟“

”جی ہاں! شروع میں تو ہر ہفتے بہن، بھائیوں اور بھائی سے ملنے جاتی تھی مگر بھائی اور بھائی کے نامناسب رویے سے مجھے بہت دکھ پہنچتا تھا لیکن چھوٹی بہن کی خوشی کو دیکھ کر ساری تکلیف دور ہو جاتی۔ پھر کچھ عرصہ کے بعد اس کی بھی شادی ہو گئی اور یوں اس گھر سے میرا ناٹھ ہمیشہ کے لیے ٹوٹ گیا۔ البتہ چھوٹی بہن اپنے شوہر کے ساتھ کبھی کبھی ملنے آ جاتی ہے۔۔۔۔“

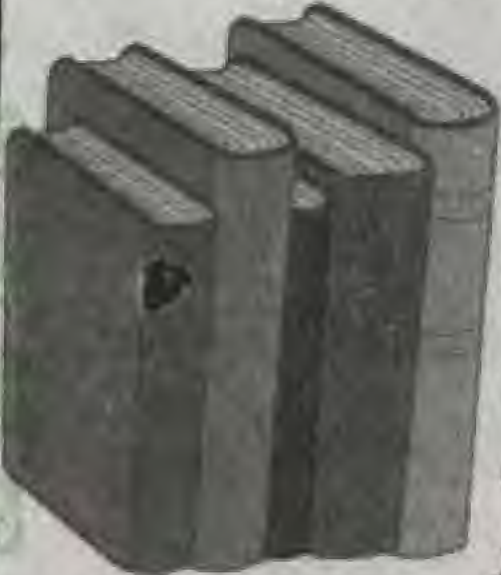
آج میں تنہا زندگی گزار رہی ہوں۔ بیمار ہو جاؤں تو کوئی پانی پلانے والا نہیں ہوتا۔ میں اپنے دکھ درد کسی کے ساتھ شیئر کرنا چاہتی ہوں مگر کسی کے پاس میرے لیے

وقت نہیں ہے۔ میری ایسی تمام خواتین سے التماس ہے جو شک اور انا کے گرداب میں پھنسی ہوئی ہیں۔ شک اور انا میری زندگی کی طرح کہیں آپ کی زندگی میں بھی زہر نہ گھول دے۔“



علمی تعاون کیجیے۔۔۔۔

روحانی ڈائجسٹ سیدنا حضور علیہ الصلوٰۃ والسلام



کے روحانی مشن کی ترویج و اشاعت میں سرگرم عمل ہے، اس مشن میں ہمارے معزز

قارئین کرام بھی شامل ہو سکتے ہیں۔ آپ کے پسندیدہ رسالہ کو مزید بہتر بنانے کے لیے کثیر تعداد میں کتب اور علمی مواد کی شدید ضرورت ہے۔ کسی بھی موضوع، عنوان پر اردو یا انگریزی زبان میں نئی اور پرانی کتابیں ارسال کی جاسکتی ہیں۔ آپ کے اس تعاون کو ہم شکریہ اور محبت کے ساتھ قبول کریں گے۔ آپ کی یا آپ کے متعلقین کی منتخب کردہ ان کتابوں کا عطیہ ایک علمی اور قلمی جہاد کی حیثیت رکھتا ہے جس کا اجر عظیم آپ کو اس وقت تک ملتا رہے گا جب تک ان کتب سے اخذ کیا ہوا علم لوگوں کو فائدہ پہنچاتا رہے گا۔

ایڈیٹر روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

توحید و رسالت

پوری نوع انسانی میں ایک باہمی ربط اور تعلق ہے اور یہ ربط اور تعلق انسان کو یقین فراہم کرتا ہے کہ انسان مخلوق ہے، مخلوق سے مراد یہ ہے کہ اس کا کوئی سرپرست ہے جس نے اسے پیدا کیا اور زندگی گزارنے کے لئے وسائل مہیا کئے۔

علمائے دین اور دنیا کے مفکرین کو چاہیے کہ وہ مل کر خالق اور مخلوق کے تعلق کو صحیح طرزوں میں سمجھنے کی کوشش کریں اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ قلبی تعلق استوار کرنے کے لئے جدوجہد کریں، یہی وہ یقینی عمل ہے جس سے نوع انسانی کو ایک مرکز پر جمع کیا جاسکتا ہے۔

اس وقت نوع انسانی مستقبل کے خوفناک تصادم کی زد میں ہے۔ دنیا اپنی بقا کی تلاش میں لرز رہی ہے۔ آندھیاں چل رہی ہیں، سمندری طوفان آرہے ہیں، زمین پر موت رقص کر رہی ہے۔ انسانیت کی بقا کے ذرائع توحید باری تعالیٰ کے سوا کسی اور نظام میں نہیں مل سکتے۔

ترجمہ: اے لوگو! اپنے پروردگار کی عبادت کرو جس نے تمہیں اور تم سے پہلے لوگوں کو پیدا کیا تاکہ تم پر بیزگار بن جاؤ۔ جس نے تمہارے لئے زمین کو بچھونا اور آسمان کو چھت بنایا اور آسمان سے پانی برسا کر تمہارے کھانے کے لئے پھلوں کو نکالا، پس تم اللہ کے ساتھ شریک نہ بناؤ اور تم جانتے تو ہو۔ (سورۃ البقرہ۔ 21-22)

خاتم النبیین حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کی خدمت میں ایک شخص حاضر ہوا اور عرض کیا ”یا رسول اللہ ﷺ! کونسا گناہ اللہ کے نزدیک سب سے بڑا ہے؟“..... آپ ﷺ نے فرمایا ”یہ کہ تم اللہ کے ساتھ کسی کو شریک کرو حالانکہ تمہیں پیدا کرنے والا اللہ ہے۔“ (صحیح بخاری، کتاب الایمان، جلد اول صفحہ نمبر 180)

اللہ تعالیٰ کو یکتا اور وحدۃ لاشریک ماننا، اللہ کے آخری پیغمبر حضرت محمد مصطفیٰ ﷺ کی رسالت اور ختم نبوت کو زبان اور دل سے قبول کرنا ایک مسلمان کے لئے لازم ہے۔ عقیدہ توحید و رسالت اور ختم نبوت میں گہرا تعلق ہے اور ان عقائد میں سے کسی ایک کو دوسرے سے جدا نہیں کیا جاسکتا۔

از طرف: ایک بندہ خدا

سوہے یہ بھی آدمی

تھی، مگر میری اور میرے ارد گرد رہنے والے لوگوں

کی سوچ میں ایک فرق تھا۔ وہ ان سختیوں، مصیبتوں اور مشکلات کو اپنی تقدیر کا لکھا سمجھ بیٹھے تھے، جبکہ میں سمجھتی تھی کہ انسان اپنے حالات بدل کر گرم موسموں میں ٹھنڈی اور سرد موسموں میں گرم ہواؤں سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔

عمدہ لباس اور خوراک ہر انسان کا بلا تفریق رنگ و نسل حق ہے۔ ضرورت صرف اس امر کی ہے کہ انسان خود کو اس قابل بنائے کہ زندگی کی تمام آسائشیں اس کی چوکھٹ پر منتظر کھڑی ہوں۔

نعیمہ باجی کے بویک پر خریداری آسان ہو جاتی ہے

آرائش کے لحوں کو آسائش میں بدلنے

کے لیے طویل اور مسلسل جدوجہد کرنا پڑتی ہے۔ تقدیر بدلنے کے لیے دعا کے ساتھ عملی جدوجہد بھی لازم ہے اور اس کے لیے اللہ کے سوا کسی کے سامنے دست سوال دراز نہیں کرنا پڑتا۔ اس کا راستہ آدمی کے اپنے عزم اور ارادے سے کھلتا ہے۔ کچھ ایسا ہی پختہ ارادہ نعیمہ باجی کا تھا۔ انہوں نے انتہائی افلاس اور غربت کے دن دیکھے مگر آگے بڑھتے قدم کبھی پیچھے نہیں ہٹے۔

نعیمہ باجی ایک ہنرمند خاتون ہیں اور آج کل ایک بویک کامیابی سے چلا رہی ہیں۔ نعیمہ باجی کا کہنا ہے کہ اس ملک کے لاکھوں لوگوں کی طرح مفلسی کی زندگی گزار رہی

انسان جدوجہد سے اپنے حالات بدل کر گرم موسموں میں ٹھنڈی اور سرد موسموں میں گرم ہواؤں سے لطف اندوز ہو سکتا ہے۔ نعیمہ باجی

کوئی بھی مثبت کام کو کرنے کے لیے زیادہ سوچنا مناسب نہیں۔

نئے کاروبار کو مستحکم کرنے کے مقاصد میں بند کاروبار کو اوپر لانا زیادہ مشکل کام ہے۔

میرے نزدیک کاروبار کا بہتر اصول یہ ہے کہ منافع کم ہو اور سیل زیادہ....

کیونکہ نعيمہ باجی کے ڈیزائن کردہ ملبوسات کا کپڑا عمدہ اور سلائی اعلیٰ معیار کی ہوا کرتی ہے۔ ہمارا بھی اکثر ان کے بونیک پر کپڑوں کی خریداری کے سلسلے میں جانا ہوتا تھا۔

نعیمہ باجی سے اچھی خاصی شناسائی ہونے کی وجہ سے ان کی کاروباری کامیابیوں سے کچھ کچھ واقفیت بھی تھی۔ مگر دل میں جستجو رہتی تھی کہ کسی روز ان سے ان کی جدوجہد اور کامیابی کے بارے میں تفصیل سے آگہی حاصل کی جائے۔ جب نعيمہ باجی سے ہم نے اپنی اس خواہش کا اظہار کیا تو وہ مسکراتے ہوئے کہنے لگیں۔ دیکھیے! میں ایک عام انسان ہوں، کوئی سلیبرٹی تو ہوں نہیں کہ آپ میرے حالات زندگی جان کر مسرت محسوس کریں۔ ہم نے ان کی حوصلہ افزائی کرتے ہوئے کہا۔ آپ جیسی باہمت خاتون ہی اس مایوس معاشرے میں امید کی کرن ثابت ہو سکتی ہیں۔ لوگوں کے لیے آپ کی ذات مشعل راہ ہے۔

نعیمہ باجی کے بونیک پر لڑکیاں کام میں مصروف تھیں۔ انہوں نے ایک لڑکی سے دو کرسیاں لانے کو کہا، ابھی رش زیادہ نہ تھا۔ نعيمہ باجی نے ہمیں کرسی پر بیٹھنے کا اشارہ کیا اور خود شاپ پر کام کرنے والی لڑکیوں کو احکامات دینے لگیں اور کچھ دیر بعد مسکراتی ہوئی واپس آکر ہمارے برابر والی کرسی پر بیٹھ گئیں۔ کہیے، آپ مجھ سے کیا پوچھنا چاہتی ہیں۔

باجی آپ اپنی زندگی میں کی گئی جدوجہد اور حالات زندگی کے بارے میں تفصیل سے بتائیے...

ہمارے سوال پر نعيمہ باجی ماضی کے بیٹے ہوئے لمحات کو ترتیب دینے کی کوشش کرتے ہوئے گویا ہومیں ہمارا تعلق مڈل کلاس فیملی سے تھا، تین بھائی اور دو بہنیں، امی، ابو کے ساتھ خوشگوار زندگی گزار رہے تھے۔ والد کی کپڑے کی دکان تھی، کاروبار اچھا چل رہا تھا۔ تاہم

والد دل کے عارضے میں مبتلا تھے۔ تمام بہن بھائی تعلیم حاصل کر رہے تھے۔ اس وقت میری عمر پندرہ سولہ سال کے لگ بھگ تھی۔ ایک روز ابو دکان سے جلدی گھر آگئے۔ وہ کچھ پریشان تھے، امی سے کہنے لگے کہ مجھے بے چینی محسوس ہو رہی ہے۔ امی نے شربت بنا کر دیا بمشکل وہ گھونٹ پیا ہو گا کہ انہیں دل کا دورہ پڑا۔ ابھی اسپتال لے ہی جا رہے تھے کہ ابو کاراستے میں ہی انتقال ہو گیا۔

ان کی وفات سے پورے گھر کا نظام ہل گیا اور بد حالی درپردستک دینے لگی۔ بھائی ابھی چھوٹے تھے وہ کاروبار نہیں سنبھال سکتے تھے، اس لیے دکان اونے پونے داموں فروخت کرنی پڑی۔ کچھ عرصہ دکان کی فروخت سے حاصل ہونے والی رقم سے گھریلو اخراجات پورے ہوتے رہے۔ لیکن کب تک....؟ میں اُس وقت میٹرک میں تھی۔ ان حالات کے پیش نظر میں نے تعلیم کو خیر باد کہہ دیا اور کچھ کام کرنے کے بارے میں سوچنے لگی، تاکہ اپنے خاندان کو ٹوٹنے سے بچا سکوں۔

آپ نے گھر کے اخراجات پورے کرنے کے لیے کیا اقدام اٹھایا....؟

نعیمہ باجی کہنے لگیں ”مجھے کسی کام کا تجربہ تو تھا نہیں، لہذا پڑوس کی ایک ہمدرد خاتون سے سلائی کڑھائی کا کام سیکھنے لگی۔ یہ خاتون بہت سی لڑکیوں کو سلائی کڑھائی سکھاتی تھیں۔ ۱۰ ماہ بعد میں سلائی کڑھائی میں ماہر ہو گئی اور ہاتھ میں صفائی بھی آگئی۔ میری اُستانی نے پہلے محلے اور پھر دوسرے علاقوں سے سلائی کڑھائی کے کپڑے لا کر دینے لگیں، یوں ایک معقول آمدنی ہونے لگی۔ پھر کچھ پیسے جوڑ کر میں نے سلائی اور کڑھائی کی مشینیں خرید لیں۔

میں نے عید کے دنوں میں ساری ساری رات کام کیا، سخت محنت اور جدوجہد سے جب ایک معقول رقم جمع ہو گئی تو دونوں بھائیوں کو چھوٹا سا کاروبار شروع کروادیا،

اللہ نے کرم کیا کام چل پڑا۔ یوں گھر میں کافی آسودگی آگئی۔

میں نے اپنے تجربے سے فائدہ اٹھاتے ہوئے ایک دکان کرائے پر لے کر بونیک کھول لیا۔ نئے ڈیزائن، عمدہ سلائی اور معیاری کپڑے کی وجہ سے آہستہ آہستہ بونیک بھی چلتے لگا۔ پھر میں نے بونیک کو وسعت دی، کام کے لیے تین لڑکیاں بھی رکھیں۔ کچھ عرصہ بعد اس بونیک کے نام کی ایک اور برانچ بھی قائم کر لی۔

نعیمہ باجی۔! اللہ تعالیٰ نے آپ کی محنت کا ثمر بہت اچھا دیا۔ کیا آپ نے اپنا گھر بنانے کے بارے میں نہیں سوچا....؟

”جب میرا کاروبار کچھ مستحکم ہوا تو کہ پہلے میں نے اپنی چھوٹی بہن کی شادی کی ی پھر بھائیوں کی شادیاں بھی ہو گئیں۔ آخر میں بھائیوں نے میری شادی بھی کروادی۔ نعيمہ باجی شادی شدہ زندگی کیسی رہی، شوہر اور ان کے گھروالوں کا رویہ آپ کے ساتھ کیسا رہا....؟

نعیمہ باجی ہمارے سوال پر کچھ دیر خاموش کچھ سوچتی رہی پھر بولی ”کہتے ہیں کہ شادی کا لذو جو کھائے وہ بھی بچھٹائے اور جو نہ کھائے وہ بھی بچھٹائے، میرے ساتھ بھی کچھ ایسا ہی ہوا۔ میرے شوہر محبت کرنے والے تھے، ان کا ایک چھوٹا سا جرنل اسٹور تھا۔ شوہر جو اسٹ فیملی میں رہتے تھے والدین اور بڑے بھائی کے ساتھ۔

شروع میں تو ساس اور جھٹانی کا رویہ کچھ عرصہ اچھا رہا پھر وہ روایتی ساس اور جھٹانی بن گئیں۔ شادی سے پہلے میں نے اپنے کاروبار کو بھائیوں کے حوالے کر دیا تھا۔ سنا یہ تھا کہ ہونے والے شوہر کو گھریلو خاتون پسند ہے۔ جنہر کے خلاف تھی مگر پھر بھی ضرورت کی تمام چیزیں ساتھ لائی تھی۔ ساس جھٹانی اُٹھتے بیٹھتے مجھے جنہر کم لانے کا طعنہ دیتے لگیں۔ خوش قسمتی سے میرے شوہر بہت اچھے

تھے۔ ماں اور بھائی کے بھڑکانے کا ان پر ذرہ برابر اثر نہ ہوا بلکہ وہ مجھے اکثر اوقات کہتے.... تم نے اپنے گھروالوں کو بہت کچھ دیا ہے اور ہر طرح سے ان کا خیال رکھا لہذا تمہیں ان سے کچھ لینے کی ضرورت نہیں....“

”کیا آپ کے شوہر نے ماں اور بھائی کو سمجھانے کی کوشش نہیں کی....؟“

میرے شوہر ماں اور بھائی سے احترام کچھ نہ بولتے تھے۔ مگر میرے ساتھ ان کے رویے سے ساس اور جھٹانی کو اندازہ ہو جاتا تھا کہ وہ میرے ساتھ ہیں۔ ساس اور جھٹانی نے ہر ممکن طریقے سے مجھے پریشان کیا مگر میں صبر و استقامت سے سب کچھ برداشت کرتی رہی، کیونکہ میں جانتی تھی کہ جھگڑے سے کوئی فائدہ نہ ہو گا۔ ایک روز میں نے شوہر کا موڈ اچھا دیکھ کر ان سے کہا ”دیکھیے! امی جان شاید ہم سے خفا ٹھیک ہی ہیں۔ ہماری شادی کے بعد گھر کے اخراجات میں اضافہ ہوا ہے، جبکہ آمدنی وہی ہے بلکہ مہنگائی بھی بڑی ہے۔“

وہ بولے ”تم کہنا کیا چاہتی ہو....؟ میں نے کہا ”اگر آپ مناسب سمجھیں تو میں اپنے بونیک بھائیوں سے واپس لے لوں۔“

پہلے تو وہ راضی نہ ہوئے پھر میرے بے حد اصرار پر ایک بونیک لینے پر راضی ہو گئے۔ جب بونیک میں نے لیا تو اس کی سیل کافی کم تھی کیونکہ بھائی اپنے کاروبار کی وجہ سے اس پر زیادہ توجہ نہ دے سکے تھے۔ میں نے بونیک کو دوبارہ پہلی والی سطح پر لانے کی کوشش کی۔ شوہر کی اجازت سے چھوٹے چھوٹے ڈیزائننگ کے کئی کورس کیے۔ کچھ اپنے تجربے کو بروئے کار لائی۔ مسلسل جدوجہد کرنے سے بونیک کی سیل میں اضافہ ہونے لگا۔ مگر اب مجھے یہ بات شدت سے محسوس ہوتی ہے کہ نئے کاروبار کو مستحکم کرنے

قرآنی انسائیکلو پیڈیا



ستر آن پاک رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو ابد تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ ستر آنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

بُقْعَة

عربی زبان میں لفظ بقع کے معنی قطعہ ارض، خطہ زمین کے ہیں۔ اس کی جمع بقاع اور بُقَع ہے، عموماً زمین کے کسی مخصوص ٹکڑے، حصہ، مقام، خطہ یا جگہ وغیرہ کو بھی بقعہ کہتے ہیں۔ انگریزی میں اس کا ترجمہ Spot اور Terrian کیا جاتا ہے۔ یہ لفظ اردو میں بھی مستعمل ہے جیسا کہ کہا جاتا ہے کہ ”کمرہ بجلی کی روشنی سے بقعہ نور بنا ہوا تھا“۔ زمین کا وہ ٹکڑا جو اور ٹکڑوں سے ممتاز ہو، مثلاً خانقاہ، مندر یا کوئی متبرک مقام اسے بھی بقعہ کہا جاتا ہے۔ قرآن مجید میں یہ لفظ فقط ایک مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”جب موسیٰ نے مدت پوری کر دی اور اپنے گھر والوں کو لے کر چلے تو طور کی طرف سے آگ دکھائی دی تو اپنے گھر والوں سے کہنے لگے کہ (تم یہاں) ٹھہرو مجھے آگ نظر آئی ہے شاید میں وہاں سے (راستہ کا) کچھ پتہ لاؤں یا آگ کا انگارہ لے آؤں تاکہ تم تاپو۔ جب اسکے پاس پہنچے تو میدان کے دائیں کنارے سے ایک مبارک جگہ (البُقْعَة) میں ایک درخت کی طرف سے آواز آئی کہ موسیٰ میں تو خدائے رب العالمین ہوں۔“ (سورہ قصص: 29 تا 30)

حضرت موسیٰ علیہ السلام کے ذکر میں ہے کہ جب آپ طور پر آگ کے پاس پہنچے تو اس مبارک میدان کے دائیں

جانب کے درختوں کی طرف سے آواز آئی کہ اے موئی! میں تیرا رب ہوں تو جو تیاں اتار دے۔ اس بابرکت جگہ کو قرآن مجید میں وادی طوی، وادی ایمن، شامی، کلو اور برکت والی زمین کہا گیا ہے۔

بَقْل عربی زبان میں لفظ بَقْل کے لغوی معنی سبزی ترکاری اور جڑی بوٹی کے ہیں، انگریزی میں اس کا ترجمہ Vegetable اور Herb کیا جاتا ہے۔ بقل ہر اُس سبزی نباتات کو کہا جاتا ہے، جسے ہم روزمرہ کی غذا میں استعمال کرتے ہیں، مثلاً ساگ، سبزی ترکاری، دھنیا، پودینہ وغیرہ، عموماً کسی جگہ کے سرسبز ہونے، سبزی ترکاری اُگ آنے کو بھی بقل کہا جاتا ہے، ساگ کو بقلہ اور سبزیوں کی جگہ کو المبقلة اور گروسری اسٹور کو بقلالہ کہا جاتا ہے۔ علامہ راغب اصفہانی کتاب مفردات میں تحریر کرتے ہیں کہ:

”بَقْل اُن سبزیوں کو کہتے ہیں جن کی جڑیں اور شاخیں سردیوں میں باقی نہیں رہتیں، اس سے فصل مشتق کر کے بقل بمعنی نبت (نباتات) استعمال ہوتا ہے۔ ابقل المكان فهو مبقل جگہ کا سرسبز ہونا، بقلت البقل میں نے سبزی کاٹی، المبقلة سبزیوں کی جگہ کو کہتے ہیں۔“

اللہ تعالیٰ نے قرآن مجید میں اس ترکاری کا ذکر صرف ایک مرتبہ بنی اسرائیل کے تذکرہ میں بیان فرمایا ہے، جب بنی اسرائیل فرعون اور اس کی قوم سے نجات، اللہ کے احسان اور اس کی عطا کردہ نعمت من و سلویٰ ٹھکرا کر سرکشی اور تکبر کرنے لگے تھے۔

ترجمہ: ”اور جب تم نے کہا کہ موئی! ہم سے ایک (عی) کھانے پر صبر نہیں ہو سکتا تو اپنے پروردگار سے دعا کیجیے کہ ترکاری (بَقْلًا) اور گلری اور گیہوں اور مسور اور پیاز وغیرہ جو نباتات زمین میں سے آگئی ہیں ہمارے لیے پیدا کر دے، انہوں نے کہا کہ بھلا عمدہ چیزیں چھوڑ کر ان کے عوض ناقص چیزیں کیوں چاہتے ہو؟ (اگر یہی چیزیں مطلوب ہیں) تو کسی شہر میں جاؤ وہاں جو مانگتے ہو مل جائے گا اور (آخر کار) ذلت (اور سوائی) اور محتاجی (و بے نوائی) ان سے چٹا دی گئی اور وہ خدا کے غضب میں گرفتار ہو گئے۔“ (سورہ بقرہ: 61)

بَقِی عربی زبان میں لفظ بَقِی کے لغوی معنی باقی رہنے، ثابت رہنا، بچ جانے، ہمیشہ رہنے کے ہیں، اللہ تعالیٰ کا اسم مبارک الباقی سے مشتق ہے، جس کے معنی ہمیشہ رہنے والی ذات، جسے کبھی فنا نہیں ہے، کے ہیں۔ علامہ راغب اصفہانی کے مطابق البقاء کے معنی کسی چیز کا اپنی اصلی حالت میں قائم رہنے کے ہیں، یہ لفظ فناء کی ضد ہے۔ الباقی کے معنی ہیں جو ہمیشہ ایک ہی حالت پر قائم رہے اور اس پر کبھی فطاری نہ ہو، یہ حق تعالیٰ کی صفت ہے۔ باقی کی ایک قسم وہ بھی ہے جو جب تک اللہ کی مشیت ہو باقی رہے جیسے اجرام فلکی، جنت و دوزخ، اور ایک قسم وہ ہے جس کے افراد و اجزاء تو تفسیر پزیر ہوں مگر اس کی نوع اور صنف میں کسی قسم کا تفسیر نہ ہو، جیسے انسان و حیوان۔“

قرآن مجید میں یہ لفظ بقی، ابقی، یبقی، باقی، باقیہ، باقیات، باقیین اور بقیہ وغیرہ کی صورت میں کل 21 مرتبہ آیا ہے۔

ترجمہ: ”اور تمہارے پروردگار ہی کی ذات (بابرکت) جو صاحب جلال و عظمت ہے باقی (یَبْقٰی) رہے گی۔“ (سورہ رحمن: 27)

ترجمہ: ”اور اللہ بہتر اور باقی رہنے والا (أَبْقٰی) ہے۔“ (سورہ طہ: 73)

ترجمہ: ”جو کچھ تمہارے پاس ہے وہ ختم ہو جاتا ہے جو اللہ کے پاس ہے وہ باقی (باقی) ہے (کہ کبھی ختم نہیں ہو گا) اور جن لوگوں نے صبر کیا ہم ان کو ان کے اعمال کا بہت اچھا بدلہ دیں گے۔“ (سورہ نحل: 96)

ترجمہ: ”اور کئی طرح کے لوگوں کو جو ہم نے دنیا کی زندگی میں آزمائش کی چیزوں سے بہرہ مند کیا ہے تاکہ ان کی آزمائش کریں ان پر نگاہ نہ کرنا اور تمہارے پروردگار کی (عطا فرمائی ہوئی) روزی بہت اور باقی رہنے والی (أَبْقٰی) ہے۔“ (سورہ طہ: 130)

ترجمہ: ”اور جو چیز تم کو دی گئی ہے وہ دنیا کی زندگی کا فائدہ اور اس کی زینت ہے اور جو اللہ کے پاس ہے وہ بہتر اور باقی رہنے والی (أَبْقٰی) ہے کیا تم سمجھتے نہیں؟“ (سورہ قصص: 60)

اللہ کی ذات پاک کے سوا باقی سب فنا ہے۔ اللہ تعالیٰ فرماتا ہے کہ زمین کی کل مخلوق فنا ہونے والی ہے (كُلُّ مَنْ عَلَيْنَا فَاٰن۔ سورہ رحمن آیت 26) ایک دن آئے گا کہ اس پر کچھ نہ ہو گا کل جاندار مخلوق کو موت آجائے گی اسی طرح کل آسمان والے بھی موت کا مزہ چکھیں گے مگر جسے اللہ چاہے صرف اللہ کی ذات باقی رہ جائے گی (و یبقی وجہہ ربک ذو الجلال والا کرام۔ سورہ رحمن آیت 27) جو ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ تک ہے جو فنا سے پاک ہے۔ اس آیت کا مضمون دوسری آیت میں ان الفاظ سے ہے آیت (کل شیئ ہالک الا وجہہ۔ سورہ قصص آیت 88) سوائے ذات باری کے ہر چیز ناپید ہونے والی ہے۔

قرآن پاک میں ہے مال اور اولاد دنیا کی زینت ہے اور نیک اعمال ہمیشہ باقی رہنے والے، ثواب والے اور نیک امید والے ہیں۔

ترجمہ: ”مال اور بیٹے تو دنیا کی زندگی کی (رونق و) زینت ہیں اور نیکیاں جو باقی رہنے والی (الْبَاقِیَاتُ) ہیں وہ ثواب کے لحاظ سے تمہارے پروردگار کے ہاں بہت اچھی اور امید کے لحاظ سے بہت بہتر ہیں۔“ (سورہ کہف: 46)

ترجمہ: ”اور جو لوگ ہدایت یاب ہیں خدا ان کو زیادہ ہدایت دیتا ہے اور نیکیاں جو باقی رہنے والی (الْبَاقِیَاتُ) ہیں وہ تمہارے پروردگار کے صلے کے لحاظ سے خوب اور انجام کے اعتبار سے بہتر ہیں۔“ (سورہ مریم: 76)

ترجمہ: ”جو امتیں تم سے پہلے گزر چکی ہیں ان میں ایسے ہوش مند کیوں نہ ہوئے (الْبَقِیَّةُ) جو ملک میں خرابی کرنے سے روکتے؟ ہاں (ایسے) تھوڑے سے (تھے) جن کو ہم نے ان میں سے مخلصی بخشی۔ اور جو ظالم تھے وہ انہی باتوں کے پیچھے لگے رہے جن میں عیش و آرام تھا اور وہ گناہوں میں ڈوبے ہوئے تھے۔“ (سورہ ہود: 116)

ترجمہ: ”اور اے قوم! ناپ اور تول انصاف کے ساتھ پوری پوری کیا کرو۔ اور لوگوں کو ان کی چیزیں کم نہ دیا کرو اور زمین میں خرابی کرتے نہ پھرو۔ اگر تم کو (میرے کہنے کا) یقین ہو تو خدا کا دیا ہوا نفع (بَقِیَّت) ہی تمہارے لئے بہتر ہے اور میں تمہارا نگہبان نہیں ہوں۔“ (سورہ ہود: 86)

ترجمہ: ”بھلا تو ان (گذشتہ اقوام) میں سی کسی کو بھی باقی دیکھتا ہے؟“ (سورہ جاثیہ: 8)

ترجمہ: ”اور جب ابراہیم نے اپنے باپ اور اپنی قوم کے لوگوں سے کہا کہ جن چیزوں کو تم پوجتے ہو میں ان سے بے زار ہوں، ہاں جس نے مجھ کو پیدا کیا وہی مجھے سیدھا راستہ دکھائے گا، اور یہی بات اپنی اولاد میں پیچھے چھوڑ گئے (بَقِیَّة) تاکہ وہ (خدا کی طرف) رجوع رہیں۔“ (سورہ زخرف: 26 تا 28)

ترجمہ: ”اور ہم کو نوٹ نے پکارا سو (دیکھ لو کہ) ہم (دعا کو کیسے) اچھے قبول کرنے والے ہیں، اور ہم نے ان کو اور ان کے گھر والوں کو بڑی مصیبت سے نجات دی، اور ان کی اولاد کو ایسا کیا کہ وہی باقی (الْباقِیْنَ) رہ گئے۔“ (سورہ صافات: 75-77)

ترجمہ: ”اور یہ کہ اسی نے عاد اول کو ہلاک کر ڈالا، اور ثمود کو بھی غرض کسی کو باقی (اَبَقَی) نہ چھوڑا۔“ (سورہ نجم: 50-51)

ترجمہ: ”پس ہم نے ان کو اور جو ان کے ساتھ بڑھی ہوئی کشتی میں سوار تھے ان کو بچا لیا۔ پھر اس کے بعد باقی لوگوں (الْباقِیْنَ) کو ڈبو دیا۔“ (سورہ شعراء: 119-120)

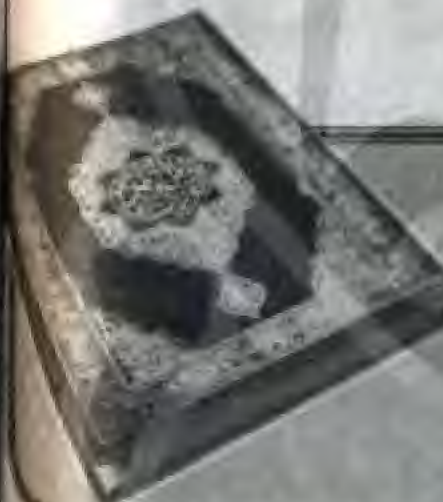
ترجمہ: ”ہم عنقریب اس کو ستر میں داخل کریں گے، اور تم کیا سمجھتے کہ ستر کیا ہے؟۔ (وہ آگ ہے کہ) نہ باقی (کَبَقِی) رکھے گی اور نہ چھوڑے گی۔“ (سورہ انعام: 146)

ترجمہ: ”(القصد یونہی ہوا) تو جادو گر سجدے میں گر پڑے اور کہنے لگے کہ ہم ہارون اور موسیٰ کے پروردگار پر ایمان لائے، (فرعون) بولا کہ پیشتر اس کے کہ میں تمہیں اجازت دوں تم اس پر ایمان لے آئے؟ بیشک وہ تمہارا بڑا (یعنی استاد) ہے جس نے تم کو جادو سکھایا ہے سو میں تمہارے ہاتھ اور پاؤں (جانب) خلاف سے کٹوا دوں گا اور کھجور کے تنوں پر سولی چڑھوا دوں گا (اس وقت) تم کو معلوم ہوگا کہ ہم میں سے کس کا عذاب زیادہ سخت اور دیر تک رہنے والا (اَبَقَی) ہے۔“ (سورہ طہ: 70-71)

ترجمہ: ”اور جو شخص حد سے نکل جائے اور اپنے پروردگار کی آیتوں پر ایمان نہ لائے ہم اسکو ایسا ہی بدلہ دیتے ہیں اور آخرت کا عذاب بہت سخت اور بہت دیر رہنے والا (اَبَقَی) ہے۔“ (سورہ طہ: 127)



قرآن حکیم کی مقدس آیات و احادیث نبوی آپ کی روحانی اور علمی معلومات میں اضافے اور تبلیغ کے لئے شائع کی جاتی ہیں۔ ان کا احترام آپ پر فرض ہے۔



روحانی سوال و جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔ برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - D, 1/7-1، ناظم آباد، کراچی 74600

سوال: آپ کی تحریروں میں لکھا ہے کہ خواہشات کو فنا نہیں کرنا چاہئے، بلکہ دنیا کی تمام آسائشوں سے پورا پورا نادمہ اٹھانا چاہئے۔ درخواست ہے کہ یہ بتائیے کہ ترک دنیا کا صحیح مفہوم کیا ہے....؟

(راحیلہ یونس، نجف سلطانہ کراچی)

جواب: مرشد کریم حضور قلندر بابا اولیاء فرماتے ہیں:

ترک دنیا یہ ہے کہ انسان دنیا میں رہتے ہوئے دنیا کے سارے لوازمات کو پورا کر کے اللہ کی طرف رجوع رہے۔

آپ نے یقیناً بطح کو دیکھا ہے۔ بطح ساری زندگی پانی میں رہتی ہے لیکن اس کے پر نہیں بھگتے!

آپ نے ریل کا سفر بھی کیا ہوگا۔ ہم کراچی سے پشاور سینکڑوں میل سفر کرتے ہیں، لیکن مطلوبہ اسٹیشن آنے پر ریل کو چھوڑ دیتے ہیں۔ ریل کا آرام یا ریل کی تفریح اس میں مزاحم نہیں ہوتی۔ مسافر فانیو اسٹار ہوٹل میں حسب ضرورت قیام کرتا ہے، وہاں ہر قسم کی آسائش ہوتی ہے، ہر شے گھنٹی بجانے پر مہیا ہوتی رہتی ہے، گرمی اور سردی کا پورا خیال رکھا جاتا ہے لیکن ہوٹل چھوڑتے وقت آپ کو ذرا سا بھی ملال نہیں ہوتا۔ یہ ترک دنیا کو سمجھنے کے لیے بہت آسان سی مثال ہے۔

جب کوئی بندہ دنیا کی نعمتیں بھرپور طریقے سے استعمال کرتا ہے اور یہ سوچ لیتا ہے کہ یہ سب کچھ اللہ کی طرف سے ہے اور اللہ کے متعین کردہ حقوق پورے کر دیتا ہے، تو یہی ترک دنیا ہے۔ ترک دنیا کا مطلب یہ نہیں کہ انسان بھوکا پیاسا جائے۔ اللہ تعالیٰ کی طرف سے حاصل شدہ چیزوں سے فائدہ نہ اٹھائے۔

ایک مرتبہ حضرت جنید بغدادی کے ایک شاگرد نے حضرت سے پوچھا حضرت! ترک دنیا کیا ہے....؟ حضرت جنید



نومبر 1987ء کے شمارے کا سرورق



اس مہینے کے مضامین میں اللہ حبیب اللہ کی فکر میں محمد علی علیہ السلام، دہر میں اسم محمدؐ سے احباب لاکر دے، صورت و سیرت، مشورۃ اعظم، دیدار حبیبؐ کے ایک خط، ذکر حبیبؐ، سدرت اور عورت، حضرت امیر کبیر علیؑ، شہداء حق کی روحانی زندگی، ترائیس کی شہزادی، گردوں اور شائستہ کی بیساریاں، متاع، معرفت نفس، انسان اور درندہ، محبت رسولؐ، بس کا سفر، یادداشت اور حلقہ..... جبکہ سلسلہ دار منشا میں مسیح انور الہی، انوار رسالت، تشریح لوح و قلم، آپ کے خواب اور ان کی تعبیر، محفل مراقبہ، تبصرہ کتب، تلاش، آپ کے مسائل اور معلومات عامہ شامل تھے اس شمارے سے منتخب تحریر ”نیند کیوں رات بھر نہیں آتی!“ آپ کی خدمت میں پیش کی جا رہی ہے۔

انسان اپنی زندگی کا ایک تہائی حصہ نیند کی نذر کر دیتا ہے....

نیند.... ایک پراسرار کیفیت کا نام ہے، انسان صدیوں

سے عالم خواب (نیند کی حالت) کے اس

راز کو جاننے کی کوشش کرتا رہا

ہے۔ نیند کی مسحور کن حالت کے

حصول کے لیے انسان ہر ممکنہ

کوشش کرتا ہے جس میں گرم دودھ سے لے

کر خواب آور اور مسکن دوائیں

تک شامل ہیں۔

مستعدنی

لیکن کیا نیند کی حالت میں انسان تمام تر فطرت سے آزاد ہو جاتا ہے....؟



بغدادی نے جواب دیا ”دنیا میں رہتے ہوئے آدمی کو دنیا نظر نہ آئے۔“

شاگرد نے پوچھا ”یہ کس طرح ممکن ہے؟“ حضرت جنیدؒ نے مسکرا کر جواب دیا ”میں جب تمہاری عمر کا تھا، میں نے اپنے پیر و مرشد سے یہی سوال کیا تھا تو انہوں نے جواب دیا.... آؤ بغداد کے سب سے مشہور بازار کی سیر کریں.... چنانچہ میں اور شیخ بغداد کے مصروف ترین بازار کی طرف نکل گئے جیسے ہی ہم بازار کے صدر دروازے میں داخل ہوئے، میں نے دیکھا کہ میں اور میرے شیخ ایک ویرانے میں کھڑے ہیں حد نظر تک ریت کے ٹیلوں اور بگولوں کے علاوہ کچھ نہیں تھا۔ میں نے حیرت سے کہا.... شیخ! یہاں بازار تو نظر نہیں آ رہا۔

شیخ نے شفقت سے میرے سر پر ہاتھ رکھ دیا.... جنید یہی ترک دنیا ہے کہ دنیا میں رہتے ہوئے، دنیا میں سارے کام کرتے ہوئے، دنیا میں اٹھنا نہ ہو۔ اون کے لہاوے اوڑھ لیتا، جو کی روٹی کھا لینا عالی شان مکانوں سے منہ موڑ کر جنگلوں میں نکل جانا ترک دنیا نہیں ہے۔ ترک دنیا یہ ہے کہ لذیذ ترین اشیاء بھی کھاؤ تو جو کی روٹی کا ذائقہ ملے، جو کی روٹی کھاؤ تو شیرمال کا ذائقہ محسوس ہو۔ اطلس وردیا اور حریر بھی پہنوں تو ٹاٹ کا لباس محسوس ہو اور ٹاٹ کا لباس پہنوں تو اطلس و کنوایں محسوس ہو۔ گنجان بازاروں اور خوبصورت محلات کے درمیان سے گزرو تو بیابان نظر آئے۔

لیکن جنید! یہ سب باتیں پڑھنے سے اور دوسروں کے سمجھانے سے اس وقت تک سمجھ میں نہیں آئیں گی، جب تک ترک دنیا کے تجربے سے نہ گزر دو.... آؤ، اب گھر چلتے ہیں....! پھر جیسے ہی ہم اس ہولناک ویرانے سے گھر کی جانب روانہ ہوئے تو ہم نے دیکھا کہ ہم بغداد کے بارونق بازار کے صدر دروازے پر کھڑے تھے۔“



سوال: کتاب ”مراقبہ“ میں مذکور ہے کہ پیچیدہ انسانی بیماریاں حسد، بغض، حرص، نفرت اور تفرقہ بازی کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور ان کا تدارک ہو جائے تو بیماریاں نہیں ہوتیں۔ سوال یہ ہے کہ کیا کینسر، ایڈز، جیسی بیماریوں کے سلسلے میں بھی مذکورہ بالا تجزیہ درست ہے؟

(قربان علی۔ پشاور)

جواب: ہر انسان لہروں سے مرکب ہے اور ہر لہر کا رنگ الگ ہوتا ہے۔ جب ہمیں کوئی خیال آتا ہے تو دراصل کئی لہروں کا ہمارے دماغ پر ہجوم ہوتا ہے۔ لہروں کے اس ہجوم کو ہم، خیال یا خیالات کہتے ہیں۔ کوئی خیال ہمارے لئے پریشانی، پشیمانی، اضطراب کا موجب بنتا ہے اور کوئی خیال ہمارے اندر مسرت و شادمانی کا سبب بنتا ہے۔ خیال میں ناگواری لہروں کے رنگوں میں عدم توازن کی وجہ سے ہوتی ہے اور خیال میں دلچسپی لہروں میں توازن کی بناء پر ہوتی ہے۔ لہروں مسلسل بے ترتیب اور تیز رفتار ہوتی ہیں تو ان میں سرخ رنگ کا غلبہ ہو جاتا ہے۔ اس کے نتیجے میں سرطان اور دوسری کئی طرح کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ لہروں میں مقداروں کا تناسب بگڑ جائے اور لہروں کی حرکت متاثر ہو جائے تو جسم قسم کی بیماریاں جسمانی وجود میں آتا گھر بنا لیتی ہیں۔

حسد، بغض، حرص، نفرت اور فساد کے جذبات میں لہروں کا براہ راست عمل دخل ہے۔ اس طرح رحم دلی، عفو و درگزر، خلوص اور ایثار، عاجزی، انکساری اور خدمتِ خلق کا تعلق بھی لہروں کے اوپر قائم ہے۔



انسان! اپنی زندگی کا ایک تہائی حصہ نیند کی نذر کر دیتا ہے۔ نیند کے دوران میں انسان کسی کام کے قابل نہیں رہتا۔ اسی لیے عام خیال یہ ہے کہ انسان اتنا وقت ضائع کر دیتا ہے۔ مشہور کہاوت ہے ”جو سوتا ہے وہ کھوتا ہے۔“..... لیکن یہ بات پوری طرح صحیح نہیں ہے۔

نیند ایک پراسرار کیفیت ہے، انسان صدیوں سے اس راز کو جاننے کی کوشش کرتا رہا ہے۔ اس یقین کے باوجود کہ انسان نیند کے دوران میں اپنا وقت ضائع کرتا ہے۔ لاکھوں اور کروڑوں لوگ نیند کو حاصل کرنے کے لیے ہر ممکن طریقہ استعمال کرتے ہیں، یہ علاج گرم دودھ سے لے کر نیند کی گولیوں تک پہنچتا ہے، مسکن دوائیں اس کے علاوہ ہیں۔

سائنسدانوں نے نیند کے بارے میں کچھ تجربات کیے ہیں۔ وہ اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انسان کو ایک رات میں ایک ہی طویل نیند نہیں آتی بلکہ یہ نیند پانچ حصوں میں بٹی ہوتی ہے۔

پہلے حصے میں انسان بیداری سے نیند کے عالم میں داخل ہوتا ہے تو اس کی نیند پانچ منٹ سے زیادہ نہیں ہوتی، یہ گہری نیند سے بہت مختلف ہوتی ہے۔ اسے زیادہ سے زیادہ غنودگی کا نام دیا جاسکتا ہے۔

دوسرے حصے میں نیند گہری ہو جاتی ہے سانس کی رفتار ہلکی اور دل کی دھڑکن آہستہ ہو جاتی ہے، جسم کا نمبر بچر کم ہو جاتا ہے۔

چند منٹ کے بعد تیسرا حصہ شروع ہو جاتا ہے، اب سانس کی رفتار اور دل کی دھڑکن ہموار ہو جاتی ہے۔

چوتھے حصے میں انسان بالکل بے خبر ہو جاتا ہے۔ یہ گہری نیند کا مرحلہ ہوتا ہے۔ اگر انسان کو اس موقع پر بیدار کیا جائے تو اسے حقیقت کی دنیا میں داخل ہونے کے لیے کئی لمحے لگ جاتے ہیں۔

اس حصے میں پہنچنے کے بعد انسان پھر پہلے اور دوسرے حصوں میں واپس چلا جاتا ہے، یہی پانچواں حصہ ہوتا ہے اور اس کے بعد نیند کا سب سے زیادہ حیرت انگیز دور شروع ہوتا ہے۔

یہ حصہ آر، ای، ایم REM کہلاتا ہے۔ یعنی ریپڈ آئی موومنٹ! اس حالت میں آنکھ کی پتلیاں بڑی تیزی سے حرکت کرتی ہیں۔ یہ نیند کا وہ حصہ ہے جس میں انسان کو دنیا بھر کے خواب دکھائی دیتے ہیں۔ سائنسدانوں نے آلات کے ذریعے سوتے ہوئے آنکھوں کی پتلیوں کی حرکت پر غور کیا تو وہ حیران رہ گئے۔ اس حالت میں اور بیداری میں زیادہ فرق نہیں ہوتا۔ انسان خواب کی حالت میں وہ سب کچھ انجام دیتا ہے جو بیداری کی حالت میں ممکن ہے۔ وہ بھاتا ہے، لڑتا ہے، پیار محبت کی باتیں کرتا ہے، خوف و خطر کا سامنا کرتا ہے، مسرت بھرے قہقہے لگاتا ہے۔ فرق صرف اتنا ہوتا ہے کہ اس کا جسم بے جان تنے کی طرح بستر پر پڑا ہوتا ہے، اگر نیند کی حالت میں جسم مفلوج نہ ہو۔ تو ممکن ہے کہ انسان ہڑبڑاک اٹھ بیٹھے۔

سائنسدان! نیند کے اس حصے کو بہت اہم سمجھتے ہیں۔ اگر انسان کو نیند کا یہ حصہ نہ ملے تو اس کی نیند پوری نہیں ہوتی۔ نفسیات کے ماہرین کی رائے ہے کہ یہ حصہ انسان کی بیداری کے مایوس کن لمحات کی تلافی کرتا ہے۔ مثلاً آپ کی سانس نے آپ کو برا بھلا کہا آپ کو غصہ تو بہت آیا لیکن آپ پی گئیں۔ لیکن یہ سودا انسان کو بہت مہنگا پڑتا ہے۔ غصہ اور انتقام کی خواہش ذہن کے گہرے خانوں میں پڑی کلبلائی رہتی ہے اس سے ذہنی سکون برباد ہو جاتا ہے۔ نیند کی حالت میں شعور سو جاتا ہے، یعنی مصلحت ختم ہو جاتی ہے۔ آپ خواب کی حالت میں اپنی سانس سے لڑتی ہیں۔ انہیں خوب خوب سناتی ہیں اس طرح آپ کے سسٹم سے غصہ نکل جاتا ہے اور آپ صبح کو تازہ دم اٹھ

جاتی ہیں۔ اس طرح نیند کا یہ حصہ انسان کی دماغی صحت کے لیے بہت اہم ہے۔

آر، ای، ایم REM کے یہ حصے زیادہ طویل نہیں ہوتے انسان جب پہلی مرتبہ اس حصے میں داخل ہوتا ہے تو اسے بمشکل پانچ منٹ میسر آتے ہیں۔ اس کے بعد یہ حصے کچھ طویل ہو جاتے ہیں۔ تاہم آنکھوں کی پتلیوں کی حرکت کا سب سے طویل حصہ بھی ایک گھنٹے سے زیادہ نہیں ہوتا۔ قدرتی طور پر بچوں کو یہ حصہ سب سے زیادہ میسر ہوتا ہے۔

بچوں میں انسان کی عمر بڑھتی ہے یہ حصہ کم ہوتا جاتا ہے۔ ویسے بھی بچوں کو نیند کی ضرورت بڑوں سے زیادہ ہوتی ہے۔ شیر خوار بچے دن میں دس گھنٹے سوتے ہیں۔ جوان آدمی سات آٹھ گھنٹے میں اپنی نیند پوری کر لیتا ہے۔ بوڑھے آدمی چار پانچ گھنٹے سے زیادہ نہیں سو سکتے۔

سائنسدانوں کی رائے ہے کہ ایشیائی لوگوں کی قبیلوں کی عادت ایک اچھی بات ہے، اس سے نیند کی ضرورت پوری ہوتی رہتی ہے۔

بقیہ: سو ہے یہ بھی آدمی

کے مقابلے بند کاروبار کو اوپر لانا زیادہ مشکل کام ہے۔ نیند باہمی آپ کے بوتیک کے ملبوسات کیا عام لوگوں کی دسترس میں ہیں.....؟

ہمارے سوال پر نیند باہمی مسکراتے ہوئے گویا ہوئیں..... آپ نے آج کل مہنگائی کے حوالے سے بہت اچھا سوال پوچھا ہے۔

میں نے چونکہ خود بھی تنگ دستی کا دور دیکھا ہے۔ میں معیار پر کوئی سمجھوتہ نہیں کرتی مگر اپنی پوری

کوشش کرتی ہوں کہ معیاری ہونے کے باوجود ان کی قیمت مناسب رہے۔ میرا اصول ہے کہ.... منافع کم رکھو اور سیل زیادہ۔“

نیند باہمی آپ اپنا تجربہ لوگوں کے ساتھ شیئر کریں اور انہیں کوئی مشورہ دیں تاکہ اس بڑھتی ہوئی بیروزگاری میں کچھ امید کی کرن تو نظر آئے....

دیکھیے! میں تو ایک عام سی محنت کش خاتون ہوں۔ بس جو کام کیا اس پر پوری توجہ دی اور اس کام کو زندگی کا مقصد سمجھ کر کیا۔ شاید یہی وجہ ہے کہ کسی حد تک میں اپنے کام میں کامیاب ہوئی ہوں۔ میں تو صرف ایک جملہ کہنا چاہوں گی کہ کوئی بھی مثبت کام کریں اس کے لیے زیادہ سوچیں نہیں بلکہ جلدی اور مسلسل عمل کریں۔ زندگی میں کامیابی حاصل کرنے کا شاید میرے نزدیک اس سے بڑا کوئی طریقہ نہیں....“



عظیمی کی ہوم ڈیلیوری اسکیم

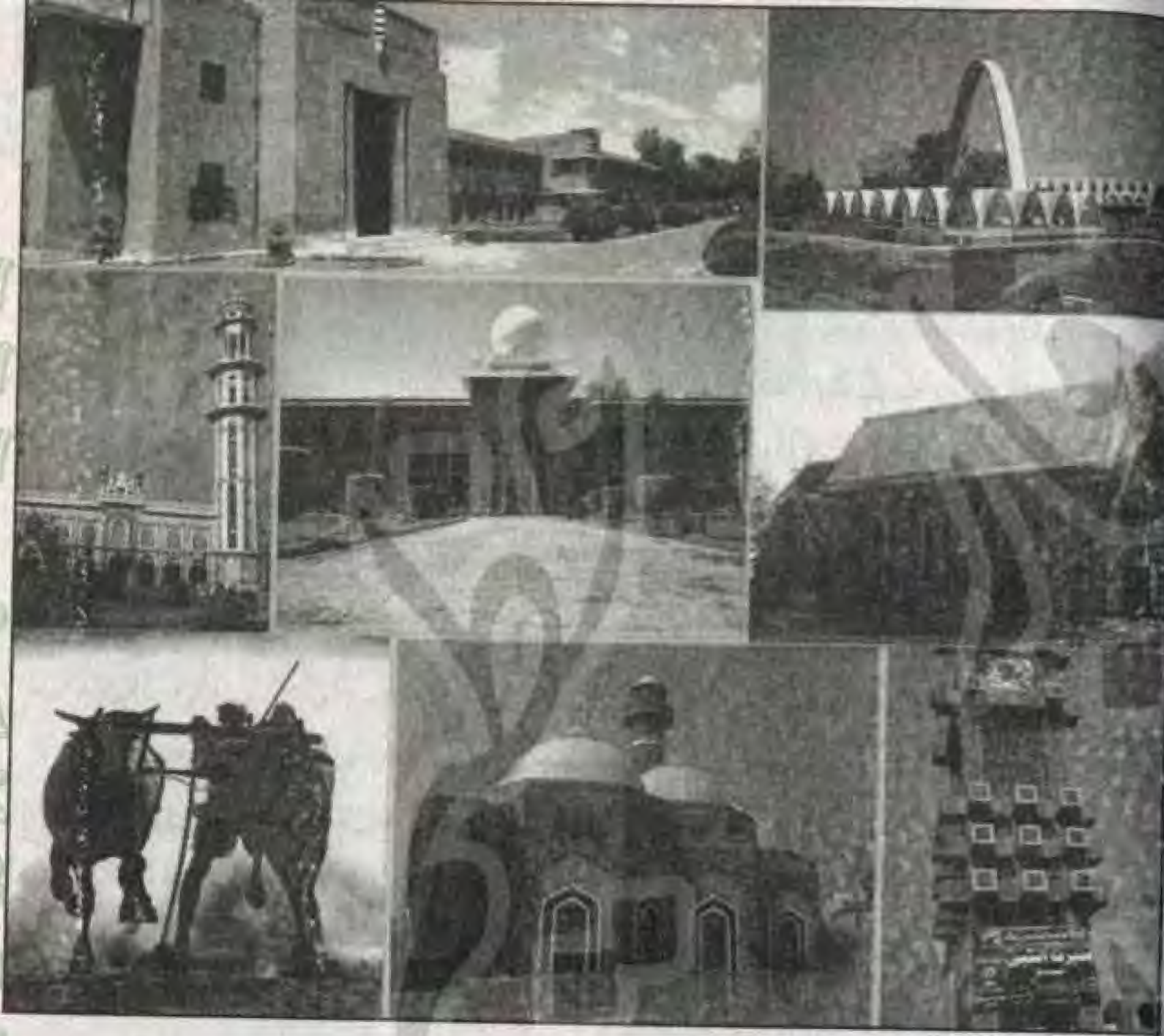
عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہز لین ہر بل ٹیمبلیٹ، سن ریز ہر بل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیلیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127

نومبر ۲۰۱۲ء

نومبر ۲۰۱۲ء



برسوں تک ضلع کا صدر مقام ہونے کی وجہ سے پورے علاقے کے زر، زمین زن کے قصینے اکیلا بھگتا رہا اب کچھ عرصے سے اس کا آدھا بوجھ اوکاڑہ کو تحصیل سے ضلع کا درجہ دے کر تقسیم کر دیا گیا ہے۔ شہروں میں ضلعی عدالت ہونے کی وجہ سے پہلے یہ کہا جاتا تھا کہ بیٹا ایل ایل بی کر کے وکالت کرنے لگے تو پورے کنبے کے دن پھر جائیں، اور پھر ہوتا بھی ایسا ہی تھا۔ یہاں کے وکیل، ناصرف صاحب ثروت بلکہ معززین شہر کے ضمن میں سرفہرست ہوتے۔ وقت گزرا تو لڑکے سائنس اور دیگر ٹیکنیکی تعلیم حاصل کر کے مشرق وسطیٰ اور مغربی ممالک جانے لگے۔ لیکن اب بھی جس کے بیٹے سی ایس ایس یا سی ایس پی کر لیا ہے تو فخر سے اس کی گردن تن جاتی ہے۔

رکھ دیا گیا۔ مجھے اپنے بچپن میں ساہیوال بہت بڑا شہر لگا کرتا تھا۔ لیکن یہ شہر برسوں پہلے بھٹنا تھا، اب بھی اتنا ہی بڑا ہے۔ وقت کے ساتھ اس کے خدو خال، اس کی آبادی میں کوئی ڈرامائی تبدیلی نہیں آئی۔ جنوب میں ملتان خانیوال اور شمال میں لاہور، راستے میں اوکاڑہ پڑتا ہے۔ ذرائع آمد و رفت میں ریل گاڑی اور بس اہم ہیں۔ ابھی تک یہاں پر کوئی ہوائی اڈہ تعمیر نہیں ہوا ہے۔ نہ ہی مستقبل قریب میں اس کی کوئی امید ہے۔ ابھی تک ساہیوال والوں کے لیے لاہور ہی نزدیک ترین ایر پورٹ ہے۔

ساہیوال خالصتاً ایک زرعی شہر ہے۔ بہت سے دیہاتوں کے علاوہ میاں چنوں، چیچہ وطنی، پاکپٹن، حویلی لکھا، دیپالپور جیسے چھوٹے قصبوں سے گھرا ہوا یہ شہر

نومبر ۲۰۱۲ء

WWW.PAKS



شہر ساہیوال کا نام جب پہلے پہل کانوں میں پڑا تو یہ منگمری تھا۔ برطانوی لارڈ مونٹ گمری (English) (spelling) کے نام پر رکھا گیا نام! جسے عام لوگ منگمری کہتے ہیں۔ ان دنوں میں اس ضلع کے ایک چھوٹے سے قصبے حویلی لکھا میں رہتی تھی۔ جہاں لڑکیوں کا اسکول صرف پرائمری تک تھا۔ اس لیے والدین نے مجھے بہتر تعلیم دلانے کے لیے گورنمنٹ ہائی اسکول منگمری کے بورڈنگ ہاؤس میں داخل کرادیا۔ اس طالب علمی کے دور میں جب حویلی لکھا سے منگمری جانے کے لیے مجھے بس میں سفر کرنا پڑتا تو راستے میں کئی دیہاتی سرپر گٹھری اٹھائے بس کو ہاتھ دے کر روکتے اور پوچھتے کہ کیا یہ لاری ساہیوال جائے گی۔

شین فرخ
ساہیوال....؟ میں دل میں سوچتی، نہیں نہیں۔ یہ تو منگمری جا رہی ہے۔

مگر لاری کا کلیئر جو کلنڈر کہلاتا تھا۔ اس دیہاتی کو بٹھالیتا کہ ہاں یہ ساہیوال ہی جا رہی ہے تو یہ انکشاف ہوا کہ منگمری تو انگریزوں کا دیا ہوا نام تھا۔ دراصل یہ ساہیوال ہی ہے۔ یہی

اس شہر کا پرانا نام ہے۔ پھر سابق صدر ایوب خان کے دور میں اس کا نام سرکاری طور پر منگمری سے بدل کر ساہیوال





علائے امر و ترقی

احسن عظیم محامد

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجادات.....

خاتون ام کلثوم نے العربیہ کو بتایا کہ اسے اپنے مرشد حضرت سیدی بیوط کی خانقاہ پر حاضری دے کر خوشی اور سکون حاصل ہوتا ہے۔ ام کلثوم نے مرشد کی کرامات کا ذکر کرتے ہوئے العربیہ کو بتایا کہ میں نے متعدد ماہرین

باعث بن رہے ہیں۔ چالیس سالہ مراکشی خاتون رقیہ نے العربیہ نیوز نیٹ ورک سے بات کرتے ہوئے کہا کہ اپنے مرشد کے حزار پر حاضری سے مجھے روحانی سکون ملتا ہے۔ کاسابلانکا سے تعلق رکھنے والے ایک اور مراکشی

مراکشی خواتین کی بزرگوں کے مزارات پر سکون حاصل کرنے کے لیے حاضری

تیونس میں گھریلو تشدد کا شکار بننے والی خواتین اپنے نفسیاتی گھاؤ بھرنے کے لیے اولیاء اللہ کے مزارات پر حاضری دیتی ہیں۔

انسانی حقوق کی رپورٹ کے مطابق مراکش میں صنف نازک پر ہونے والے مختلف نوعیت کے مظالم میں گھریلو تشدد سب سے نمایاں اور پریشان کن رویہ ہے۔

خواتین پر جسمانی تشدد، مار پیٹ، تھپڑوں سے تواضع اور زنجیروں میں قید رکھنے جیسے اقدامات صنف نازک میں انتہائی خوف اور جسمانی معذروی کا



کھیتوں سے مزین ہے مگر یہاں زیادہ تر اناج اور مویشیوں کے لیے چارا اگایا جاتا ہے۔ سبزیاں اگانا، جیسے مخصوص اصطلاح میں مارکیٹ گارڈنگ کہا جاتا ہے اس کا رجحان نسبتاً کم ہے۔ اس علاقے کے لوگ زیادہ تر گوشت خور

ہیں۔ ساہیوال کی گائے دنیا بھر میں مشہور ہے۔ مگر یہاں کے لوگ گائے کے بجائے بھینس کے دودھ کو ترجیح دیتے ہیں۔ ام کے موسم میں آم پاریاں کی معاشرتی زندگی کا اہم حصہ تھیں۔ ان پارٹیوں میں اعلیٰ قسم کے آم ٹھنڈے کیے جاتے۔ یہ دعوتیں عموماً گھروں کے پائیں باغوں میں منعقد ہوتی تھیں ان میں ہاتھ کی مشینوں سے بنناو آئس کریم بنائی جاتی۔ ساہیوال کے قریب کوئی دریا نہیں بہتا۔ اس لیے شہریوں کو دریا کا کنارے تفریح کے لیے سلیمانکی یا بیچے وطنی جانا پڑتا ہے۔ البتہ شہر کے بچوں بیچ سے گزرنے والی نہر، بڑا دلآویز منظر پیش کرتی ہے۔ ریلوے اسٹیشن سے نہر کا پل پار کر کے آگے بڑھیں تو چوک میں رکھے ہوئے طیارے پر نظر پڑتی ہے۔ یہ بھارتی طیارہ ہندوپاک جنگ کے دوران اپنے ہوا بازوں کی فتح کی نشانی ہے۔ شہر کے گنجان علاقوں کے علاوہ سول لائنز یہاں کا خوبصورت رہائشی علاقہ ہے۔ یہاں پر سرکاری افسروں کی کونٹینٹرز کے علاوہ معززین کے گھر بھی ہیں۔

ہڑپہ کے کھنڈرات ساہیوال سے چند میل کے فاصلے پر ہیں لیکن یہ تاریخی مقامات بھی بے توجہی کا شکار ہے۔ ورنہ اس جگہ کو ایک خوبصورت سیاحتی مقام بنایا جاسکتا ہے۔ ساہیوال والے اگر مچھلی کا شکار کھیلنے کے لیے سلیمانکی جاتے ہیں تو وہ ہفتہ وار چھٹی گزارنے اسی طرح لاہور جاتے ہیں۔ جس طرح حیدرآباد کے لوگ کراچی آتے ہیں۔



یہاں کا مشہور بازار صدر بازار ہے۔ جس کی استادیاں دی ہٹی، نصابی اور ادبی کتابوں کا مرکز ہے اس کے علاوہ کچی ہٹی کا نام برسوں سے مشہور ہے۔ یہ لوگ زیورات بناتے ہیں۔ نیز پاکپٹن بازار اور دیپالپور بازار ہیں۔ البتہ یہاں کی غلہ منڈی کافی کشادہ ہے۔ زرعی شہر ہے۔ زرعی پیداوار کی خرید و فروخت ہوتی ہے۔ گندم، کپاس اور گنا یہاں کی اہم زرعی پیداوار ہیں۔ بلکہ یہاں کے زمینداروں کی معیشت کا انحصار ہی گندم اور کپاس کی اچھی بڑی فصل پر ہوتا ہے۔ یہاں کے بازاروں کا ذکر آیا تو سوڑی گلی کو کیسے بھولیں۔ تنگ سی، نیم تاریک گلی ساہیوال کی خواتین کا بیٹا بازار ہے۔ جہاں خواتین کی ضرورت کی تمام چیزیں مل جاتی ہیں۔ کاسٹکس، کلپ، چوڑیاں، پنجم، شالیں وغیرہ۔

انگریزوں نے ناصرف اس شہر کو انگریزی نام دیا تھا بلکہ یہاں ایک کانوونٹ اسکول اور مشن اسپتال بھی قائم کیا تھا۔ کانوونٹ اسکول کی وجہ سے یہ ہوا کہ شہریوں کے بچے ابتدائی کلاسوں میں انگریزی تعلیم حاصل کر سکیں۔ اس کے علاوہ لڑکے لڑکیوں کے لیے ہائی اسکول اور کالجوں کی ایک نمایاں خصوصیت یہ ہے کہ ان میں طلباء اور طالبات کے لیے کھیل کے کشادہ میدان اور باغات موجود ہیں۔ جن میں طلباء اور طالبات تعلیم کے ساتھ بیرونی کھیلوں میں بڑھ چڑھ کر حصہ لیتے ہیں اس طرح ان کی ذہنی نشوونما کے ساتھ ان کی جسمانی صحت بھی فروغ پاتی ہے۔

ساہیوال کے ارد گرد کا علاقہ سرسبز لہلہاتے ہوئے

امریکا: برتن مانجھنے والا پاکستانی بن کھرب پتی

پاکستانیوں کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ ایک ٹیلنٹڈ اور ذہین قوم ہے لیکن اپنے وطن میں سہولیات کے فقدان اور عدم حوصلہ افزائی کے باعث یہ ٹیلنٹ اپنے وطن میں نکھرنے کے بجائے نئی زمینوں میں رنگ دکھاتا ہے۔ ایسا ہی ایک پاکستانی شاہد خان ہے۔ اس کے ٹیلنٹ اور ذہانت نے بھی پاکستان کے بجائے امریکا میں اپنا لوہا منوایا۔ یوں پاکستانی قوم کے اس فرزند نے اپنی صلاحیتوں سے امریکا کو مالامال کر دیا۔ شاہد خان پاکستان میں جنم لینے والا ایک عام سانو جوان تھا جو سولہ سال کی عمر میں امریکا پہنچا تا کہ وہاں کی یونیورسٹی میں انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کر سکے۔ امریکا میں اس نے بہت معمولی درجے کے کاموں سے اپنی نئی زندگی کا آغاز کیا۔ مثال کے طور پر وہ ہوٹلوں میں برتن دھوتا، کمپنیں دیہاڑی پر پینٹ کا کام کرتا اور رات کے وقت کسی سستے ہوٹل میں اپنی نیند پوری کرتا۔ شاہد خان نے محنت کو کبھی عار نہ سمجھا اور ہر قسم کا کام کیا۔ آخر کام کی لگن اور محنت نے اس کے دن بدل دیے۔ جی ہاں! امریکا میں آج وہی شاہد خان کھرب پتی بن چکا ہے اور اس کا امریکہ بھر میں چرچا ہے۔ اس کا چہرہ دنیا بھر میں ارب پتی اور کھرب پتی لوگوں کی معلومات شائع کرنے والے مشہور رسالے "فوربس" کے سرورق پر آچکا ہے۔ دلچسپ امر یہ ہے کہ اس نے اپنی محنت اور جانفشانی کے ذریعے وہی کمپنی خرید لی، جس میں دس سال پہلے تک وہ ملازم کے طور پر کام کرتا تھا۔ شاہد خان نے اربانا شیمپین میں واقع یونیورسٹی آف الی نوٹس سے 1971 میں مینیکل اینڈ انڈسٹریل انجینئرنگ سے بی ایس سی کی ڈگری حاصل کی۔ اس نے کام اور تعلیم دونوں کا سلسلہ جاری رکھا۔ یونیورسٹی میں عرصہ تعلیم کے دوران ہی اس نے آٹوموبائل پارٹس مینوفیکچرنگ کمپنی فلیکس این گیٹ Flex-N-Gate جو ان کی۔ اس نے جب گریجویشن مکمل کی تو کمپنی نے انجینئرنگ ڈائریکٹر کے طور پر اس کی خدمات حاصل کر لیں۔ 1978ء میں اس نے پمپور کس Bumper Works نامی اپنی کمپنی کا آغاز کیا۔ شاہد خان کا کہنا

ہے کہ ان کی کامیابی کی وجہ کام کے بارے میں ہوشیاری سے سوچ بچار کرنا ہے۔ شاہد خان کا کہنا ہے کہ انہوں نے بہت چھوٹی سطح پر کام کیا اور کسی بھی چھوٹی کمپنی کے لیے اس کی بقاء کے لیے ضروری ہے کہ اسے تسلسل کے ساتھ منافع ہوتا رہے چاہے یہ کم ہی ہو۔ وہ مزید کہتے ہیں کہ 1978ء میں اپنی کمپنی کے آغاز سے لیکر آج تک انھیں کبھی بھی نقصان نہیں ہوا اور مالی طور پر وہ ہمیشہ منافع میں رہے۔ ان کا کہنا تھا کہ اس وقت ان کی کامیابی کا اندازہ اس بات سے لگایا جاسکتا ہے کہ پمپور کی 67 فیصد مارکیٹ پر ان کی کمپنی کی اجارہ داری ہے جبکہ کروم پلیٹنگ میں ان کی کمپنی انڈسٹری میں اسی فیصد حصہ رکھتی ہے۔ شاہد خان کا کہنا ہے کہ ان کی پروڈکٹس کی ڈیزائننگ اور کوالٹی میں اس تیزی سے تبدیلیاں آتی ہیں کہ انھیں کبھی اپنی



مصنوعات کو پیٹنٹ کرانے کی ضرورت پیش نہیں آئی۔ وہ کہتے ہیں: "جتنی دیر میں کوئی پیٹنٹ منظور ہوتا ہے، اتنی دیر میں ہمارا نیا ڈیزائن آجاتا ہے۔" شاہد خان کو ان کی خدمات کے عوض یونیورسٹی آف الی نوٹس کی جانب سے کئی ایوارڈز سے نوازا جا چکا ہے۔ اپنی تمام کامیابیوں کے باوجود اسے اصل شہرت اس وقت ملی جب اس نے نومبر دو ہزار گیارہ میں امریکی فٹ بال ٹیم "جیکسن وائل جیگوارڈز" کو خریدا۔ اس خریداری کے بعد شاہد خان کو نہ صرف امریکا بھر میں شہرت ملی بلکہ وہ پہلا نسلی اقلیت کا حامل فرد قرار پایا جس نے امریکا کی نیشنل فٹ بال لیگ میں شامل کسی ٹیم کو اپنی ملکیت بنایا۔

صرف سات مہینے میں تعمیر کرنے کی تیاری کا آغاز کر دیا گیا ہے۔

چینی صوبے ہونان می دو سو بیس منزلہ اور 2 ہزار 7 سو 50 فٹ بلند یہ عمارت ناصرف دنیا کی بلند ترین عمارت

جبکہ 31 فیصد خواتین ہیں۔

چین میں دنیا کی بلند ترین عمارت کی تعمیر شروع، سات ماہ میں مکمل ہوگی



چین میں مزاروں پر حاضری کو روحانیت کی تلاش کے سفر سے تعبیر کیا۔ یاد رہے مراکش میں شرح خواندگی شمالی افریقہ اور مشرق وسطیٰ کے تمام ملکوں سے سب سے زیادہ انتہائی تیز ہے۔ خواندہ لوگوں میں 56 فیصد مرد

کردار ہو سکتا ہے۔ اس تکنیک کا استعمال زخموں کو گرم رکھنے کے لیے کیا جا رہا ہے تاکہ اس پر بیکٹریا کے حملوں کے نتیجے میں ہونے والے ممکنہ انفیکشن سے بچا جاسکے۔ یہ آلات

جسم میں تحلیل ہونے والے برقی آلات امریکی سائنسدانوں نے انتہائی باریک برقی آلات ایجاد کر لیے ہیں جو انسانی جسم میں حل ہو جاتے ہیں۔

برج خلیفہ سے بھی زیادہ بلند ہے بلکہ دنیا کی ایسی واحد عمارت ہوگی جس کے مختلف حصے فیکٹری میں تیار کر کے تعمیراتی مقام پر جوڑ دیئے جائیں گے۔ اس عمارت کی ایک اور حیرت

انگیز بات یہ بھی ہے کہ اس کی تعمیر میں پانی استعمال نہیں کیا جائے گا۔ واضح رہے کہ دنیا کی حالیہ بلند عمارت برج خلیفہ کی تعمیر مکمل ہونے میں 6 سال سے بھی زائد کا عرصہ لگا تھا۔



سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ان آلات کا مختلف قسم کی بیماریوں کے علاج میں

سیلیکون اور میگنیشیم آکسائیڈ کے بنے ہیں اور تحفظ کے لیے انہیں ریشم کے باریک ترین پردوں میں لپیٹا گیا ہے۔ اس ٹیکنالوجی کو دوسرے مقاصد کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے، مثال کے طور پر جسم کے اندر ایسی دواؤں کا داخلہ جو آہستہ آہستہ خارج ہوتی رہیں۔ مزید یہ کہ اس ٹیکنالوجی سے بنے سینر دل اور دماغ میں داخل کیے جاسکتے ہیں۔ اسے ایسے کمپیوٹر اور موبائل فون بنانے کے لیے بھی کام میں لایا جاسکتا ہے جو ماحول دوست ہوں۔ ذرا ایک ایسے فون کا تصور کیجیے جو بے کار ہونے کے بعد کوڑے کے ڈھیر پر سالہا سال تک پڑا رہنے کی بجائے کھل کر ختم ہو جائے۔

گلوبل وارمنگ

سے مچھلیوں کی

جسامت متاثر

سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ گلوبل وارمنگ یا عالمی موسمیاتی تبدیلیوں کی

وجہ سے مچھلیوں کی مختلف اقسام کے وزن اور جسامت میں چوبیس فیصد تک کی کمی واقع ہو سکتی ہے۔

آپ کا سوٹ کیس آپ کے حکم کا غلام

سفر کے دوران بھاری بھر کم

سوٹ کیس اٹھانا بھی

ایک مشکل کام ہے،

جس کا حل اب تلا

ش کر لیا گیا ہے۔

ایک ہسپانوی

ڈیزائنر نے ایسا

روبوٹک سوٹ کیس تیار کر لیا ہے جسے

اٹھانے کی ضرورت نہیں بلکہ یہ ایک

ترقی پذیر ممالک میں الٹرا ساؤنڈ

اسکینر خریدنا تو دور کی بات ہے، اسپتال

جا کر الٹرا ساؤنڈ کروانا عوام کی

استطاعت سے باہر ہوتا جا رہا ہے۔ انہی

مشکلات کو مد نظر رکھتے ہوئے برطانوی

یونیورسٹی کے ایک ریسرچر نے سستا

ترین الٹرا ساؤنڈ اسکینر ڈیزائن کر لیا

ہے۔ ایک کمپیوٹر ماؤس کے سائز کے

برابر الٹرا ساؤنڈ اسکینر کی یو ایس بی نما

ڈیوائس کو کسی بھی کمپیوٹر کیساتھ

جوڑتے ہوئے ماں کے پیٹ میں موجود

بچے کی وڈیو اور امیجز دیکھے جاسکتے ہیں۔

یہ ٹھانا اور سستا ترین اسکینر خریدنے

کے لیے صرف پینسٹھ ڈالر یعنی چھ ہزار

دو سو کے قریب پاکستانی روپے درکار

ہوں گے جس کے بعد گھر بیٹھے الٹرا

ساؤنڈ کی سہولت کا فائدہ اٹھانا ممکن

ہو جائے گا۔

اس تحقیق کے دوران یہ بات سامنے آئی کہ سمندری پانی کا گرم ہونا اس میں آکسیجن کی مقدار کم کر دیتا ہے جس سے مچھلیوں کے وزن میں واضح کمی واقع ہوتی ہے۔ سائنسدانوں کے مطابق اگر گرین ہاؤس گیسوں کے اخراج پر قابو نہ پایا گیا تو اس کا سمندری ایکوسسٹم پر اس کے کہیں برے نتائج مرتب ہوں گے جن کا امکان ظاہر کیا جاتا رہا ہے۔

پانی میں آکسیجن کی سطح اس معاملے کا بنیادی نکتہ ہے۔ بڑھتا ہوا درجہ حرارت براہ راست مچھلیوں کے جسم کا میٹابولک ریٹ بڑھا دیتا ہے۔

اس سے ان کی عام جسمانی ضروریات کے لیے آکسیجن کی ضرورت بڑھ جاتی ہے اور نشوونما کے لیے ان کے پاس کم آکسیجن بچتی ہے جس کا نتیجہ کم جسامت کی شکل میں سامنے آتا ہے۔

شمسی توانائی سے

چلنے والا اوون

کھارے پانی کو پینے کے میٹھے پانی

میں تبدیل کر دیتا ہے

دنیا بھر میں میٹھے پانی کی قلت بڑھتی

جارہی ہے، آبادی میں اضافے کی وجہ سے اس

کی طلب بھی کہیں زیادہ بڑھ چکی ہے۔ بعض

خطوں میں آب و ہوا سخت ہونے کی وجہ سے

میٹھا پانی بہت ہی قیمتی یا نایاب شے ہوتا ہے۔

پینے کے پانی کی قلت دور کرنے کے لیے اٹلی

کے انجینئر گیبریلے ڈائمانٹی نے شمسی توانائی

سے چلنے والا ایک ایسا اوون ایجاد کیا ہے جو

کھارے نمکین پانی کو پینے کے صاف پانی میں تبدیل کر دیتا ہے۔

اس پروڈکٹ کا نام ایلوڈو میسکو ہے۔ جو محض پچاس ڈالر میں تیار کیا جاسکتا ہے۔ اس اوون کے تین حصے ہیں اوپری

حصہ میں کھارے نمکین پانی کو ڈالتے ہیں، سورج کی روشنی کی تابش سے یہ پانی بھاپ بنتا ہے اور چھوٹے چھوٹے پانیوں سے

ہوتا ہوا درمیانی حصے میں پہنچ جاتا ہے جہاں اسٹیم کنڈینسر اس بھاپ کو صاف پانی میں تبدیل کر دیتے ہیں۔ جو نچلے حصے میں

موجود برتن میں جمع ہو جاتا ہے۔ افریقہ کے صحرائے اعظم صحارا اور دنیا کے مختلف خطوں میں جہاں پینے کے صاف میٹھے

پانی کی قلت ہے وہاں یہ ایجاد مفید ثابت ہوگی۔



پانی کی قلت ہے وہاں یہ ایجاد مفید ثابت ہوگی۔

صورت میں سوٹ کیس خود بخود لاک ہو کر اپنی جگہ رک جائے گا۔

چھ ہزار دو سو روپے

کی مالیت کا

الٹرا ساؤنڈ اسکینر



الٹرا ساؤنڈ اسکینر خریدنا تو دور کی بات ہے، اسپتال جا کر الٹرا ساؤنڈ کروانا عوام کی استطاعت سے باہر ہوتا جا رہا ہے۔ انہی مشکلات کو مد نظر رکھتے ہوئے برطانوی یونیورسٹی کے ایک ریسرچر نے سستا ترین الٹرا ساؤنڈ اسکینر ڈیزائن کر لیا ہے۔ ایک کمپیوٹر ماؤس کے سائز کے برابر الٹرا ساؤنڈ اسکینر کی یو ایس بی نما ڈیوائس کو کسی بھی کمپیوٹر کیساتھ جوڑتے ہوئے ماں کے پیٹ میں موجود بچے کی وڈیو اور امیجز دیکھے جاسکتے ہیں۔ یہ ٹھانا اور سستا ترین اسکینر خریدنے کے لیے صرف پینسٹھ ڈالر یعنی چھ ہزار دو سو کے قریب پاکستانی روپے درکار ہوں گے جس کے بعد گھر بیٹھے الٹرا ساؤنڈ کی سہولت کا فائدہ اٹھانا ممکن ہو جائے گا۔

کراچی میں نیگلیر یا وائرس

کراچی کے شہریوں کو آج کل نیگلیر یا نامی ایک ایسی بیماری کا سامنا ہے جس کی تشخیص آسان لیکن علاج اب تک



ناممکن ہے۔ پانی زندگی کے لیے ضروری ہے لیکن آج کل یہی پانی موت کا سبب بھی بن رہا ہے۔ پانی میں پایا جانا والا فری لیونگ امیبیا ناک کے ذریعے دماغ کے خلیوں پر اثر انداز ہوتا ہے، جس کے نتیجے میں متاثرہ شخص تیز بخار، متلی، کومہ کا شکار ہو جاتا ہے جس کے بعد پانچ سے سات دن کے اندر مریض کی موت ہو جاتی ہے۔ ٹھہرے ہوئے پانی سے آنے والے تازہ پانی میں بھی یہ جرثومہ پایا جاسکتا ہے، جبکہ وضو کے دوران آلودہ پانی ناک میں زیادہ لینے سے امیبیا دماغ میں داخل ہو سکتا ہے، جو خطرناک

ہے۔ اس بیماری کو نیگلیر یا امیبیک فالیری کہتے ہیں۔ ماہرین کہتے ہیں کہ نگلیر یا گردن توڑ بخار کی ہی ایک مہلک قسم ہے۔ اس جان لیو بیماری کا مہلک جرثومہ ناک کے ذریعے دماغ میں داخل ہو جاتا ہے اور پھر دماغ کو کھا جاتا ہے۔ پانی میں کلورین کی مقدار کم ہو تو اس کی افزائش خطرناک حد تک بڑھ جاتی ہے۔ صوبائی وزیر صحت ڈاکٹر صغیر احمد نے ایک پریس کانفرنس میں بتایا کہ ستمبر کے آخری ہفتے میں کراچی کے علاقے فیڈرل بی ایریا سے جان لیو بیماری نیگلیر یا کے تین کیس رپورٹ ہوئے ہیں، جو تشویشناک بات ہے۔ نیگلیر یا میں اموات کی شرح 98 فیصد ہے یہ ایک امیبیا ہے جو دماغ کو چاٹ جاتا ہے۔ جولائی اور اگست میں شہر کے مختلف اسپتالوں میں نیگلیر یا کے کیسز رپورٹ ہوئے تھے جن میں جاں بحق ہونے والوں میں نیگلیر یا کی موجودگی کا باعث سوئمنگ پول میں نہانا تھا، لیکن ستمبر کے مہینے میں ہونے والی تینوں اموات میں مرنے والوں کی وجہ موت سوئمنگ پول میں نہانا نہیں ہے۔ انہوں نے کہا کہ واٹر بورڈ کو ہدایت کر دی گئی ہے کہ وہ پانی میں کلورین کی مقدار 10 PPM تک بڑھا دی جائے اور ساتھ ہی ہم نے اسپتالوں کو بھی ہدایت جاری کی ہے کہ وہ اسپتالوں میں نیگلیر یا کے حوالے سے خصوصی اقدامات کریں۔ نیگلیر یا کا جرثومہ ناک کے ذریعے دماغ میں جاتا ہے اس لیے ناک میں پانی ڈالتے وقت احتیاط کی ضرورت ہے۔ شہریوں کو چاہیے کہ وہ پانی کو ابال کر استعمال کریں اور پانی کے ٹینک یا پانی ذخیرہ کرنے کی تمام جگہوں کو مہینے میں دوبارہ صاف کریں۔



انسان جدا جدا دماغ ایک جیسے



ظاہر ہوتے ہیں۔
دنیا بھر میں ذہنی
دباؤ کے شکار افراد کی
تعداد پینتیس کروڑ سے
تجاوز کر گئی!

عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا



انسانی دماغ کے ایک تھری ڈی نقشے میں دکھایا گیا ہے کہ دماغ حیرت انگیز طور پر یکساں ہوتے ہیں اور ان کا بنیادی سلسیاتی (مالیکیولر) نقشہ ایک جیسا ہوتا ہے۔ یہ نقشہ تین دماغوں کے نو سو حصوں کے جینیاتی تجزیے سے بنایا گیا ہے اور اس میں جینز کے اظہار کی دس کروڑ پچاس ٹشیں شامل ہیں۔

انسانی دماغ دنیا کی پیچیدہ ترین چیز ہے۔ یہ دس کھرب خلیوں پر مشتمل ہوتا ہے اور اسے ابھی تک مکمل طور پر نہیں سمجھا جاسکا۔ سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ ایک انسان کے دماغ کے جینز دوسرے انسان کے دماغ کے جینز سے بہت زیادہ ملتے جلتے طریقے سے ظاہر ہوتے ہیں، جس سے پتا چلتا ہے کہ انسانوں کی شخصیات میں فرق کے باوجود دماغوں کی ساخت حیرت انگیز طور پر یکساں ہے۔ اگرچہ انسانی جینوم کی نقشہ بندی خاصا عرصہ پہلے کی جا چکی ہے، اب یہ سمجھنا ضروری ہے کہ اس سے جین کس طرح تشکیل پاتے ہیں اور یہ جین انسانی دماغ میں کس طرح

میں پینتیس کروڑ سے زائد افراد ڈپریشن کا شکار ہیں۔ ان میں ایسے لوگ بھی شامل ہیں، جن پر اداسی دو ہفتوں یا اس سے بھی زائد عرصے تک طاری رہتی ہے اور ان کے روزمرہ کے معمولات بھی متاثر ہوتے ہیں۔ عالمی ادارہ صحت کے مطابق دنیا میں تقریباً ہر سال دس لاکھ افراد خودکشی کرتے ہیں جن میں بڑی تعداد ذہنی دباؤ کے شکار لوگوں کی ہوتی ہے۔ عالمی ادارے کا کہنا ہے کہ ”ڈپریشن“ کا مرض سے ترقی یافتہ اور ترقی پذیر ممالک یکساں طور پر متاثر ہیں۔

تحفظ حیات کا

یہ مثال نمونہ

یورپ میں سب سے بڑے



میری پسندیدہ کتاب

تہا

آج کا انسان وقت کے وسیع و لامحدود سمندر میں ایک جزیرے کی طرح تھما ہے۔ ہم سب جزیرے ہیں... ایک دوسرے کے آس پاس، لیکن ایک دوسرے سے ناشناس... ایک دوسرے سے بے خبر، ایک دوسرے سے اجنبی اور اپنے آپ سے اجنبی، کروڑوں افراد جھوم درجہ جھوم اور سارے تھما... انسانوں کی بھیڑ ہے، انسانوں کا میلہ ہے لیکن ہر انسان اکیلا ہے...!

(اقتباس: دل وریا سمندر۔ واصف علی واصف، مرسلہ: سمیعہ علوی۔ کراچی)

تقدیر اور تدبیر

انسان دو پاؤں کا جانور ہے۔ اس کا ایک پاؤں تدبیر سے اٹھتا ہے اور دوسرے قدم کو اس کی قسمت اٹھاتی ہے۔ تمہارے ڈی این اے نے یہ بات طے کر دی تھی کہ تمہاری آنکھوں کا اور بالوں کا رنگ کیا ہو گا... یہ بات بھی طے ہے کہ تمہارا قد اتنا ہی ہو گا... یہ تمہاری قسمت ہے۔ اور ان بالوں کو، اس رنگ کو اور قد کو جو چار چاند میک اپ لگاتا ہے، وہ تدبیر ہے۔ قسمت گندھی ہوئی مٹی ہے، کوئی اس سے اینٹیں بناتا ہے... کوئی کوزہ تیار کرتا ہے... کوئی اس مٹی میں پھول اکاتا ہے...!

(اقتباس: من چلے کا سودا۔ اشفاق احمد، مرسلہ: حمید خان۔ لاہور)

سولہ آنے رشوت

ایک روز ایک بے حد مفلوک الحال بڑھیا آئی۔ رو رو کر بولی کہ میری چند نگہ زمین ہے جسے پٹواری نے اپنے کاغذات میں اس کے نام منتقل کرنا ہے لیکن وہ رشوت لئے بغیر یہ کام کرنے سے انکاری ہے۔ رشوت دینے کی توفیق نہیں۔ تین چار برس سے وہ طرح طرح کے دفاتروں میں دھکے کھا رہی ہے لیکن کہیں شتوائی نہیں ہوئی۔

اس کی دردناک چیٹاٹن کر میں نے اسے اپنی کار میں بٹھایا اور جھنگ شہر سے ساٹھ ستر میل دور اس کے گاؤں کے پٹواری کو جا پکڑا۔ ڈپٹی کمشنر کو اپنے گاؤں میں یوں اچانک دیکھ کر بہت سے لوگ جمع ہو گئے۔ پٹواری نے سب کے سامنے



رومانیہ کا مجنت

قسم کھائی کہ یہ بڑھیا بڑی شرانگیز عورت ہے اور زمین کے انتقال کے بارے میں جھوٹی شکایتیں کرنے کی عادی ہے۔ اپنی قسم کی عملی طور پر تصدیق کرنے کے لئے پٹواری اندر سے ایک جزدان اٹھا کر لایا اور اسے اپنے سر پر رکھ کر کہنے لگا، ”حضور دیکھئے میں اس مقدس کتاب کو سر پر رکھ کر قسم کھاتا ہوں“۔ گاؤں کے ایک نوجوان نے مسکرا کر کہا۔ ”جناب ذرا یہ بات کھول کر دیکھ لیں“۔ ہم نے بات کھولا، تو اس میں قرآن شریف کی جلد نہیں بلکہ پٹواری خانے کے رجسٹر بندھے ہوئے تھے۔ میرے حکم پر پٹواری بھاگ کر ایک اور رجسٹر لایا اور سر جھکا کر بڑھیا کی انتقال اراضی کا کام مکمل کر دیا۔

میں نے بڑھیا سے کہا۔ ”بی بی، لو تمہارا کام ہو گیا۔ اب خوش رہو“۔ بڑھیا کو میری بات کا یقین نہ آیا۔ اپنی تفتی کے لئے اس نے نمبر دار سے پوچھا ”کیا سچ میرا کام ہو گیا ہے؟“ نمبر دار نے اس بات کی تصدیق کی تو بڑھیا کی آنکھوں سے بے اختیار خوشی کے آنسو بہنے لگے۔ اس کے دوپٹے کے ایک کونے میں کچھ ریز گاری بندھی ہوئی تھی۔ اس نے اسے کھول کر سولہ آنے گن کر اپنی مٹھی میں لئے اور اپنی دانست میں دوسروں کی نظر بچا کر چپکے سے میری جیب میں ڈال دیئے۔ اس ادائے معصومانہ اور محبوبانہ پر مجھے بھی بے اختیار رونا آ گیا۔ یہ دیکھ کر گاؤں کے کئی دوسرے بڑے بوڑھے بھی آبدیدہ ہو گئے۔ یہ سولہ آنے واحد ”رشوت“ ہے جو میں نے اپنی ساری ملازمت کے دوران قبول کی۔ اگر مجھے سونے کا ایک پورا پہاڑ بھی مل جاتا، تو میری نظر میں ان سولہ آنوں کے سامنے اس کی کوئی قدر و قیمت نہ ہوتی۔ میں نے ان آنوں کو ابھی تک خرچ نہیں کیا۔ کیونکہ میرا گمان ہے کہ یہ ایک ایسا متبرک تحفہ ہے جس نے مجھے ہمیشہ کے لئے مالا مال کر دیا۔

(اقتباس: شہاب نامہ، ڈپٹی کمشنر کی ڈائری۔ قدرت اللہ شہاب، مرسلہ: سلمان ریاض۔ کراچی)

راحت و الم

زندگی کی جن حالتوں کو ہم راحت و الم سے تعبیر کرتے ہیں، ان کی حقیقت بھی اس سے زیادہ کیا ہوئی کہ اضافت (نسبت) کے کرشموں کی ایک صورت گری ہے؟ یہاں نہ مطلق راحت ہے نہ مطلق الم۔ ہمارے تمام احساسات سر تا سر اضافی (نسبتی) ہیں... اضافتیں بدلتے جاؤ، راحت و الم کی نوعیتیں بھی بدلتی جائیں گی۔

یہاں ایک ہی ترازو لے کر ہر طبیعت کا احساس نہیں تو لا جا سکتا۔ ایک دہقان کی راحت و الم تو لے کے لیے جس ترازو سے ہم کام لیتے ہیں، اس سے قانون لطیفہ کے ماہر کا معیار راحت و الم نہیں تول سکیں گے۔ ایک ریاضی دان کو ریاضی کا ایک مسئلہ حل کرنے میں جو لذت ملتی ہے، وہ ایک ہوس پرست کو شہستان عشرت کی سیاہ مستیوں میں کب مل سکے گی۔

کبھی ایسا ہوتا ہے کہ (ہم) پھولوں کی بیج پر لوٹے ہیں اور راحت نہیں پاتے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کانٹوں پر دوڑتے ہیں اور اس کی ہر چیخ میں راحت و مسرور کی ایک نئی لذت پانے لگتے ہیں... راحت و الم کا احساس ہمیں باہر سے لا کر کوئی نہیں دے دیا کرتا، یہ خود ہمارا ہی احساس ہے جو کبھی زخم لگاتا ہے کبھی مرہم بن جاتا ہے۔

(اقتباس: غبار خاطر۔ مولانا ابوالکلام آزاد، مرسلہ: بشری حسین۔ اسلام آباد)

کتاب زندگی کی بہترین دوست ہے، جو قاری کو دنیا جہان کی سیر کراتی ہے، اس پر علم کے نئے نئے ذروا کرتی ہے، ذہن و فکر کو جلا بخشتی ہے۔ بعض کتب ایسی بھی ہوتی ہیں جن کا اثر ساری زندگی قاری کے ذہن پر قائم رہتا ہے۔ اگر آپ کی بھی کوئی ایسی پسندیدہ کتاب ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے ان صفحات کے ذریعہ قارئین کو اپنی پسند سے آگاہ کر سکتے ہیں۔



اس ماہ کا بہتر یہ شعر

پھول کی پتی سے کٹ سکتا ہے ہیرے کا جگر
مرد نادان پر کلام نرم و نازک بے اثر
(مرسلہ: سلیمان شاہ شکارپور)

دوست نادان ہو تو دشمن سے بُرا ہوتا ہے
مجھ کو اپنے دل نادان پہ بھروسہ تھا کبھی
(مرسلہ: عمیر خالد راولپنڈی)

شع ایمان کو پھونکوں سے گل کرنا محال
یہ جسارت کرنے والا واقعی نادان ہے
(مرسلہ: صبوحی ارشد سرگودھا)

کتاب تقدیر سے کیا شکوہ اے دل نادان
جب ہر شے نے مٹ جانا ہے تو خواہشیں کیسی
(مرسلہ: بزیار یاض لاہور)

بھلا دے ساری دنیا کو سنبھل جا اے دل نادان
جب اپنے ہی نہیں اپنے تو غیروں پر بھروسہ کیا
(مرسلہ: کوثر حلیم فیصل آباد)

دسمبر 2012ء کے اشعار کے لیے منتخب لفظ "سبب" ہے۔
قارئین اس لفظ پر مشتمل منتخب معیاری اشعار اس ماہ کی
آخری تاریخ تک ارسال کر دیں۔

نادان کی خطائیں تو نادانیوں سے تھیں
لیکن فریب آپ کی دانائیوں میں تھا
(مرسلہ: شفیع اللہ کراچی)

تمہاری ہر نظر سے منسلک ہے رشتہ ہستی
مگر یہ دور کی باتیں کوئی نادان کیا سمجھے
(مرسلہ: محمد شاہد علی لاہور)

ناز ہے طاقتِ گفتار پہ انسانوں کو
بات کرنے کا سلیقہ نہیں نادانوں کو
(مرسلہ: شائستہ وسیم اسلام آباد)

صفت کیوں قدر کا طالب ہوا ہے اس زمانے میں
ارے نادان تیرے پاس کب ہے مال و زر اتنا
(مرسلہ: سحر انیس فیصل آباد)

اس سراب رنگ و بو کو گلستان سمجھا ہے تو
آہ! اے نادان قفس کو آشیاں سمجھا ہے تو
(مرسلہ: رمیز سلیم سیالکوٹ)

کثرت رنج ہوئی مانعِ اظہارِ الم
اب تو رونے کی بھی طاقت دل نادان میں نہیں
(مرسلہ: شاہد خان کوئٹہ)

طوفان ہوا ہے ارے نادان پلٹ آ
ساحل ہے سمندر کا تماشا نہیں کوئی
(مرسلہ: عاطف ہشام رحیم یار خان)

تعلیم سے جاہل کی جہالت نہ گئی
نادان کو الٹا بھی تو نادان رہا
(مرسلہ: وسیم احمد رحیم یار خان)

تمہیں بھی ساتھ لے ڈوبے گی نادانوں کی نادانی
نہ ان کی دوستی اچھی نہ ان کی دشمنی اچھی
(مرسلہ: رانا مجاہد پشاور)

سیدھے کرنے والا انہیں لے کر ہوا ہو جائے۔
جوتیاں چائنا:

ہمارے کلچر میں جوتوں سے متعلق بہت ساری رسومات
راج ہیں۔ ان میں سے اکثر کی تاریخ اتنی ہی پرانی ہے،
جتنی کہ خود جوتے کی۔ تاہم قیام

رسم جوتا

پاکستان کے بعد ان رسوم
نے ہمارے ہاں جتنا فروغ
پایا اور جو پذیرائی حاصل کی، اس پر خود جوتے بھی
حیران ہیں۔ ایسی تمام رسومات میں قدر مشترک یہ ہے کہ
ان میں جوتے کا کردار کلیدی ہے۔ چیدہ "جوتا"
ملاحظہ فرمائیے۔

جو تے چھپانا:

جوتیاں سیدھی کرنا:
بنیادی طور پر یہ

وقار خان

جوتا کی خوشنودی حاصل کرنے کے لیے ادا کی جاتی
ہے۔ تاریخ بتاتی ہے کہ ماضی میں یہ رسم اہل علم کے
جوتوں سے متعلق تھی اور لوگ صاحبانِ علم و دانش کی
جوتیاں سیدھی کرنے میں فخر محسوس کرتے تھے، لیکن
وقت کے تقاضوں کے ساتھ یہ رسم بدلتے بدلتے اہل
ثروت و اقتدار کے جوتوں پر
آکر ٹھہر گئی۔ آج کل اہل
دانش و حکمت کے جوتے اس
لیے بھی سیدھے نہیں کیے
جاتے کہ وہ (اقتصادی
وجہ کی بنا پر) خاصے
بوسیدہ ہوتے ہیں اور
ان سے ہاتھ خراب
ہونے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ نیز
اصحابِ علم و آگہی خود بھی اس کی
اجازت نہیں دیتے مبادا کہ جوتے

یہ رسم عام طور پر اس وقت ادا کی جاتی ہے جب
کسی صاحب اختیار یا حامل جوتا سے غرض یا
مفاد وابستہ ہو۔ مطلب
حاصل کرنے کے لیے
جوتیاں چائنا یا بدولت سینگ
ایک جانور کو باپ بنالینا، ایک ہی مفہوم کی رسوم ہیں۔
رسم ہذا دربار داری کے تقاضے پورے کرنے کے لیے
بھی ادا ہوتی ہے۔



یہ سب سے مقبول عوامی رسم
ہے جو شادیوں سے لے کر مسجدوں
تک بغیر کسی وقفے کے جاری ہے۔ تاہم اس رسم کا مستقبل
زیادہ تابناک نہیں۔ دراصل جوتے اتنے مہنگے ہو گئے ہیں
کہ وہ وقت دور نہیں جب لوگ ننگے پاؤں اپنی شادیوں اور
مسجدوں میں جا سکتے۔ شائقین جوتا چھپائی میں سے کسی نے
کیا خوب کہا ہے۔

چل چلے مسجد دی اس نکرے
جتنے جتیاں دی لمبی قطار ہووے
اک توں چک لے، اک میں چک لاں
ساڈی عید بڑی مزے دار ہووے
جو تے گھسانا:

یہ خالصتاً عوامی
رسم ہے۔ خواص کو
اس سے پالا نہیں پڑتا۔
یہ رسم سرکاری دفتروں میں ادا کی
جاتی ہے۔ سلطان کی درخواستیں
سرکاری اداروں میں میز در میز



نوجوان کسی بھی قوم کا سرمایہ ہوتے ہیں۔ ہمارے ملک میں باصلاحیت نوجوانوں کی کمی نہیں ہے۔ ”روحانی رنگ راسخ رکلب“ کے زیر اہتمام ہم نے لکھنے والے نوجوانوں کو طبع زاد دلچسپ، با مقصد، معلوماتی، سائنسی اور روحانی مضامین یا کہانیاں لکھنے کی دعوت دیتے ہیں۔ قلم اٹھائیے اور اپنے خیالات کو قسط پر منتقل کر دیجئے۔ اپنی نگارشات کے ساتھ روحانی رنگ راسخ رکلب کا نوکن پُر کر کے اپنے تعلیمی ادارے کے شناختی کارڈ کی فوٹو کاپی اور ایک عدد حالیہ پاسپورٹ سائز تصویر ارسال کریں۔ آپ کی نگارشات ہمارے معیار پر پوری اتریں تو ہم روحانی ڈائجسٹ کے اوراق کی زینت بنائیں گے۔ مضامین قابل اشاعت ہوں یا ناقابل اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جائے گا۔

کے جذبات بھی ماں سے کچھ مختلف نہیں ہوتے۔ حال پیسہ کما کر لانا دنیا کا سب سے مشکل کام ہے جو وہ ہر روز تاحیات سرانجام دیتا ہے۔

باپ کسی بھی خاندان کا سرپرست اور مضبوط ستبان ہوتا ہے۔ جب یہ ستبان موجود ہوتا ہے، اسی کی مشقت کے عوض کیسے سارا گھرانہ عیش و عشرت سے زندگی کے مزے کشید کر رہا ہوتا ہے اور اگر یہ ستبان بھری دوپہر میں کسی حادثے کی نذر ہو جائے تو بیوی اور اولاد کے سارے عیش و آرام بھی رخصت ہو جاتے ہیں،

اس محنت کش ستبان کے اٹھ جانے کے بعد ماں کی عظیم آغوش ضرور بچوں کی پناہ گاہ ہوتی ہے۔ مگر جو ہستی ہمارے معاشرے میں خود کسی محفوظ و مضبوط سہارے کی محتاج ہو وہ اپنی اولاد کو چاہنے کے باوجود باپ جیسی آسائش، محفوظ معزز زندگی نہیں دے سکتی۔ وہ باپ جیسا

باپ کی رضامندی

(ام عادل - کراچی)

اکثر آپ نے بسوں میں لکھا یہ جملہ ضرور پڑھا ہو گا۔ ”ماں کی دعا جنت کی ہوا“ منی بسوں میں اس کے علاوہ بھی بڑے بھڑکیلے، جو شیلے، بے معنی، بے ربط جملے لکھے ملتے ہیں۔ ایسی ہی ایک منی بس میں سفر ہو رہا تھا۔ معا اس کے دروازے پر نظر پڑی لکھا تھا۔۔۔:

”باپ کی دعا سا کلنسر کا دھواں“

باپ جیسے شفیق ستبان سے متعلق یہ فقرہ پڑھ کر دل کو دھچکا لگا۔ لکھنے والے نے باپ جیسی عظیم ہستی کی تنفیک پر مبنی اپنے ان الفاظ کو پینٹ کرتے ہوئے لمحہ بھر کو نہ سوچا ہو گا۔ اگر ماں بچوں کو پیار کرتی ہے تو باپ بھی کوئی بچوں کا دشمن نہیں ہوتا۔ اپنے جگر گوشوں کے لیے اس

سے بھی یاد کرتے ہیں۔

جو تے چلانا:

یہ رسم اس وقت ادا کی جاتی ہے جب مذاکرات ناکام ہو جائیں۔ جڑگوں سے لے کر اسمبلیوں تک، جب مسائل گفت و شنید سے حل نہ ہو سکیں تو جو تے چل جاتے ہیں۔ مذکورہ رسم کی ادائیگی سے قبل گالی گلوچ لازمی ہے۔

جو تے سنگھانا:

مرگی کے دورے میں یہ رسم مفید تصور کی جاتی ہے۔ اکثر عامل حضرات مریضوں کو جن پڑ جانے پر جوتا بٹکھاتے ہیں۔ اگر مریض کو اتفاقاً نہ ہو تو عامل یہ کہتے ہوئے اسی جوتے سے مریض کی مرمت شروع کر دیتے ہیں کہ ”جن بہت طاقتور ہے“ حالانکہ جن یا بھوت کبھی بھی عاملوں سے طاقتور نہیں ہوتے۔ اگر ایسا ممکن ہو تو جن وہی جوتا لے کر عامل صاحب کی خیر خیریت دریافت کرنا نہ شروع کر دے۔۔۔؟

جو تے مارنا:

اس رسم نے ہمارے ہاں گزشتہ سالوں میں جو پذیرائی حاصل کی ہے، وہ کسی دوسری رسم کے حصے میں کم ہی آئی ہے۔ انصاف کے نام پر جوتے، ترقی کے نام پر جوتے، روزگار کے نام پر جوتے، سرکاری دفاتروں میں جوتے، پولیس ناگوں پر جوتے، لوڈ شیڈنگ کے جوتے، آٹا بحران کے جوتے، مہنگائی کے جوتے۔۔۔ جوتے ہی جوتے۔۔۔ اس رسم کی مقبولیت کا یہ عالم ہے کہ عام آدمی بھی (موقع ملنے پر) رسم لہذا کے ذریعے اپنے جذبات کے اظہار کا موقع ضائع نہیں کرتا۔

اس کی وجہ تسمیہ بارے کہا جاسکتا ہے

”قانون فطرت ہے کہ انسانوں کے جذبات کو جوتے کی نوک پر رکھنے والوں کا مقدر جوتے ہی ہوتے ہیں۔“



رسوا ہوتی ہیں اور وہ ان دفاتر کے چکر پہ چکر لگا کر اپنی جوتیاں گھساتے رہتے ہیں۔ کبھی شناختی کارڈ حاصل کرنے کے لیے، کبھی بجلی کا بل ٹھیک کرانے کے لئے اور کبھی انصاف کے حصول وغیرہ وغیرہ کے لیے۔

جو تے چھوڑ کر بھاگنا:

اس رسم کا تعلق عشاق عظام سے ہے۔ پیشہ ور عشاق کو نہ چاہتے ہوئے بھی یہ رسم ادا کرنا پڑتی ہے۔ رسم مذکور کو دہرانے میں کیدو کی نسل کا کلیدی کردار ہے۔ دو دلوں کے ملاپ کی تقریب سعید کے دوران کیدو اپنے فن کا مظاہرہ کرتے ہیں اور عاشقوں کو اپنے جوتے وہیں چھوڑ کر بھاگنا پڑتا ہے۔

جو تے کی نوک پر رکھنا:

یہ بھی ایک قدم رسم ہے۔ اگرچہ نوکدار جوتے کا رواج کم ہو گیا ہے لیکن رسم لہذا کی مقبولیت میں کوئی کمی نہیں آئی۔ اس کا تعلق ارباب اقتدار و اختیار سے ہے۔ انکے جوتوں کی نوکیں اتنی مضبوط ہوتی ہیں کہ وہ کروڑوں لوگوں کے مسائل اور جذبات کا بوجھ با آسانی سہا سکتی ہیں۔

جو تے کے برابر سمجھنا:

اغراض و مقاصد اور مفہوم میں یہ رسم، رسم بالا (جوتے کی نوک پر رکھنا) سے مماثلت رکھتی ہے۔ یہ رسم بھی خواص ہی ادا کرتے ہیں۔ عوامی مسائل اور مطالبات چاہے پہاڑ جتنے ہوں مگر ارباب بست و کشاد انہیں جہم میں اپنے جوتوں کے برابر ہی سمجھتے ہیں۔

جوتا بدلنا:

یہ ایک مقبول عام رسم ہے، جسے ہر خاص و عام اپنی استطاعت کے مطابق ادا کرتا ہے۔ امیر آدمی نئے ڈیزائن آنے پر جوتا بدلتا ہے جبکہ غریب جوتا پھٹ جانے پر ایسا کرتا ہے۔ بعض لوگ اس رسم کو دوسری شادی کے نام

خواجہ شمس الدین عظیمی ایک نام ہے

جس کو سن کر ذہن میں ماورائی دنیا کا نقشہ ابھر نے لگتا ہے، فہم میں گہرائی پیدا ہوتی ہے۔
دل اللہ اور اللہ کی مخلوق کی محبت سے بھر جاتا ہے۔ ان کے قلم سے لکھی ہوئی ہر کتاب کو عوام
نے پسند اور قبول کیا ہے۔ عظیمی صاحب کی مندرجہ ذیل کتابیں پڑھئے اور سکون حاصل کیجئے۔

آواز
دوست

آواز دوست... اللہ کے دوست کے
باطن پر وارد ہونے والے خیال سے اٹھنے
والی لہریں۔ فکر افزاء طرز نگارش۔

روحانی
نماز

روحانی نماز... نماز کا سائنسی مفہوم۔
رکوع، سجود، قعدہ، قیام اور نیت باندھنے
میں پوشیدہ حکمتوں کا انکشاف۔

تجلیات

تجلیات... روحانی طرز فکر اور
صاحب قرآن کی رہنمائی میں استدلال سے
زندگی کے ہر شعبہ کی آبیاری۔

ٹیلی
سیٹھی

ٹیلی سیٹھی... ٹیلی پیٹھی کے
ذریعے اپنے ماورائی دماغ Computer
سے کام لینا سیکھئے۔

کشکول

کشکول... بزرگوں، نوجوانوں، طلباء و
طالبات اور ماورائی دنیا میں سفر کرنے والے
خواتین و حضرات کے لئے ایک دستاویز

فلک
شعور

فلک شعور... فلک شعور عین الدینی
روحانی سائنس کے طالب علموں کو شعوری دنیا
کے اس پار ماورائی عالم میں داخل کرویتی ہے۔

عظیمی صاحب کے تربیت یافتہ شاگردوں کی تحریر کردہ کتابیں

بیت
بیت

سید بابا بلال الدین ناگپوری... شہنام
ہفت اقصیٰ حضرت بابا بلال الدین ناگپوری کے
مکتف و کرامات۔ ان کی سائنسی توجہ اور فیض
بانتگان حضرات کے حالات زندگی....

مستانی

مستانی... غیب و شہود کی مستاز خاتون
مستانی... ایک گچی کمائی، خیر و شر کے
تجربات اور روحانی کیفیات کی دستاویز۔

معلم

معلم... والدین، اساتذہ اور طلباء و
طالبات کے لئے نماز کے موضوع پر ایک
معلوماتی کتاب۔ روحانی ڈائجسٹ کے ایڈیٹر
و قاریوسف عظیمی کے قلم سے....

حق
یقین

حق یقین... روحانی ڈائجسٹ میں
”حق یقین“ کے زیر عنوان
و قاریوسف عظیمی کے مضامین کا ایک
مجموعہ کتابی صورت میں....

و قاریوسف عظیمی

و قاریوسف عظیمی

یہ کتابیں ہر بڑے بک اسٹال پر دستیاب ہیں۔ براہ راست منگوانے کے لئے اس پتہ پر رابطہ کیجئے:

مکتبہ روحانی ڈائجسٹ 1-D، 1/7، ناظم آباد، کراچی 74600۔ فون نمبر: 021-36688931، 021-36685469

درج ذیل معلومات میں سے درست جوابات
منتخب کر کے خالی جگہ اور کوپن پُر کریں اور پورا
صفحہ ڈائجسٹ سے نکال کر اس ماہ کی آخری
تاریخ تک ارسال کرویں۔ اگر آپ کے
جوابات درست ہوئے تو آپ کو معروف

روحانی امیر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب ان کے آٹو گراف کے ساتھ بطور انعام دی
جائے گی۔ ایک سے زائد درست حل موصول ہونے پر فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔
معلومات عالم۔ روحانی ڈائجسٹ،
1-D، 1/7 ناظم آباد۔ کراچی 74600

1- سورہ نشر قرآن پاک کے _____ پارے میں ہے۔

(اثنیسویں... تیسویں... ستائیسویں)

2- خاتون جنت حضرت بی بی فاطمہؑ میں مد فون ہیں۔

(مکہ... مدینہ منورہ... جدہ)

3- عید الاضحیٰ، ذوالحج کے مہینے کی _____ تاریخ کو منائی جاتی ہے۔

(یکم... دس... ستائیس)

4- حضرت خواجہ قطب الدین بختیار کاکیؒ کے پیرو مرشد _____ تھے۔

(حضرت شیخ عید القادر جیلانیؒ... خواجہ معین الدین چشتیؒ... حضرت داتا گنج بخشؒ)

5- بابائے اردو _____ کو کہا جاتا ہے۔

(مولوی عبدالحق... سر سید احمد خان... فیضی نذیر احمد)

6- پاکستان کا دوسرا سب سے اعلیٰ اعزاز _____ ہے۔

(نشان حیدر... بلال جرأت... تمغہ امتیاز)

7- سری لنکا کا دار الحکومت _____ ہے۔

(کولمبو... پالی کیلے... سری پدا)

8- _____ کو دنیا میں امن کی علامت سمجھا جاتا ہے۔

(مور... فاختہ... بیٹہ)





روحانی ڈائجسٹ میں اپنے پسندیدہ مضامین کی نشاندہی کیجیے اور معروف روحانی اسکالر خواجہ شمس الدین عظیمی کی ایک کتاب ان کے آٹو گراف کے ساتھ بطور انعام حاصل کیجیے۔ حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اور ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے تحریر کردہ مضامین اس مقابلہ میں شامل نہیں ہوں گے۔ کوپن کی خانہ پری شرح پال پوائنٹ سے کریں اور اس ماہ کی آخری تاریخ تک ہمیں ارسال کر دیں۔ کوپن کی فوٹو اسٹیٹ قابل قبول نہیں ہوگی۔ فیصلہ قرعہ اندازی کے ذریعے کیا جائے گا۔ اپنی نگارشات اس پتے پر ارسال کریں۔

”اس ماہ کے بہترین مضامین“ روحانی ڈائجسٹ، 1/7-D، 1-ناظم آباد کراچی۔ 74600

- 1-.....
- 2-.....
- 3-.....
- 4-.....
- 5-.....

کوپن برائے معلوماتِ عالم (انعامی کوپن) اس ماہ کے بہترین مضامین
(لفافے پر انعامی مقابلہ ضرور تحریر فرمائیں)

نام..... ولدیت.....

پیشہ..... عمر..... تعلیم.....

مکمل پتہ.....

.....

مرتبہ: محمد نبیل عباسی

پیشوں کا روحانی ڈائجسٹ

”روشن راہیں“

کسی ملک کے بادشاہ کے دربار میں ایک قیدی کو پیش کیا گیا۔ بادشاہ نے مقدمہ سننے کے بعد اشارہ کیا کہ اسے قتل کر دیا جائے۔ بادشاہ کے حکم پر جب پیادے اسے قتل گاہ کی طرف لے کر جانے لگے تو وہ شخص غصے سے بادشاہ کو برا بھلا کہنے لگا۔ بادشاہ نے جب دیکھا کہ وہ شخص کچھ کہہ رہا ہے تو اس نے اپنے وزیر سے پوچھا ”یہ کیا کہہ رہا ہے.....؟“ بادشاہ کا یہ وزیر نیک دل تھا اس نے سوچا کہ اگر بادشاہ کو درست بات بتا دی تو ہو سکتا ہے بادشاہ غصے سے دیوانہ ہو جائے اور اس کو قتل کروانے کے بجائے زندان میں ڈال کر اس پر ظلم و ستم ڈھانے لگے تو اس نے بادشاہ کو جواب دیا کہ ”یہ شخص کہہ رہا ہے کہ اللہ ان لوگوں کو پسند کرتا ہے جو غصے کو ضبط کرتے ہیں اور لوگوں کے ساتھ بھلائی کرتے ہیں۔“ بادشاہ یہ سن کر مسکرایا اور اس نے اس شخص کو آزاد کرنے کا حکم دیا۔

بادشاہ کا ایک اور وزیر جو نیک دل وزیر کے خلاف دل میں حسد رکھتا تھا وہ بولا ”یہ ہر گز درست نہیں کہ بادشاہ کے وزیر اسے دھوکے میں رکھیں اور سچ کے سوا کچھ زبان پر لائیں۔“ اور مزید اس نے کہا کہ ”یہ شخص آپ کی شان میں کستاخی کر رہا ہے۔“ وزیر کی بات سن کر بادشاہ نے کہا ”اے وزیر! تیرے اس سچ سے جس کی بنیاد بغض اور کینے پر ہے اس وزیر کی غلط بیانی بہتر ہے۔ اس سے ایک شخص کی جان بچ گئی۔“ بادشاہ کی یہ بات سن کر فسادی وزیر شرمندہ ہو گیا۔

بندر کچھو اور کیلے کا درخت

ایک مرتبہ کا ذکر ہے کہ ایک کچھو اور یا کے کنارے دھوپ میں بیٹھا تھا۔ اتنے میں اس نے دیکھا کہ ایک کیلے کا درخت دریا میں تیرتا ہوا آ رہا ہے۔ اس نے یہ دیکھ کر دریا میں چھلانگ لگائی اور درخت کو کھینچنے کھینچنے کنارے پر لے آیا۔ کچھو اس درخت کو باغ میں بوتا چاہتا تھا۔ لیکن کنارے سے باغ تک لے جانا اس کے بس کی بات نہ تھی۔ آخر اس نے ایک بندر کو بلایا اور اس سے کہا ”بھائی! اس کیلے کے درخت کو باغ تک اٹھا کر لے جانے میں میری مدد کرو۔“ بندر نے کہا ”ایک شرط ہے۔ مجھے اس درخت کا آدھا حصہ دو گے، تو میں تمہاری مدد کروں گا۔“

عاطف احمد۔ لاہور

آخر اس کے ذہن میں ایک ترکیب آئی۔ وہ جلدی جلدی باغ

کچھو نے کہا ”جب یہ درخت بڑا ہو کر پھل دے گا تو میں تمہیں اس کا آدھا دوں گا۔“ مگر بندر کو یہ بات اچھی نہ لگی۔ اس نے کہا ”مجھے درخت کا آدھا اسی وقت دو۔“ کچھو نے مجبور ہو کر درخت کے دو حصے کیے اور اسے اوپر والا سبز حصہ دے دیا۔ کچھو نے اس کا نچلا حصہ خود بو زمین میں لگا دیا۔ بہت دنوں کے بعد اس میں سے سبز پتے نکلنے لگے اور پھر پھل لگ گئے۔ کچھو نے پھر بندر سے کہا میں یہ پھل اتار نہیں



حصہ خود بو زمین میں لگا دیا۔ بہت دنوں کے بعد اس میں سے سبز پتے نکلنے لگے اور پھر پھل لگ گئے۔ کچھو نے پھر بندر سے کہا میں یہ پھل اتار نہیں

بیٹھا تھا اور دیکھ رہا تھا۔ بندر کو اس کی چالاکی پر بہت غصہ آیا۔ اس نے بھاگ کر کچھوے کو گردن سے پکڑ کر اپنی کمر پر بٹھایا اور کہنے لگا ”اب بتاؤ، تمہیں کون سی سزا دوں۔“ کچھو نے تمہیں مار دوں یا دریا میں پھینک دوں۔...؟“ کچھو نے معصومیت سے کہا کہ ”مجھے مار دو۔ یا جلا دو، مگر دریا میں نہ پھینکنا۔“ بندر نے کہا کہ ”کیوں نہ پھینکوں... اب تو میں تمہیں دریا میں ہی پھینکوں گا۔“ کچھو نے کہ ”بھائی اللہ

کے واسطے دریا میں نہ پھینکنا۔“ مگر بندر نے اسے دریا میں پھینک دیا۔ کچھو غوطہ کھا کر اندر چلا گیا۔ بندر بہت خوش ہوا کہ کچھوے کو شرارت کی سزا مل گئی مگر تھوڑی سی دیر کے بعد کچھو نے اپنا سر نکال کر بندر سے کہا ”بھائی، تمہارا شکریہ۔ تمہیں یہ معلوم نہ تھا کہ دریا میں تو میں رہتا ہوں۔“ یہ کہہ کر کچھو اُبھٹا ہوا اور چلا گیا۔



نقطے



ملائیے

اور

رنگ

بھریے

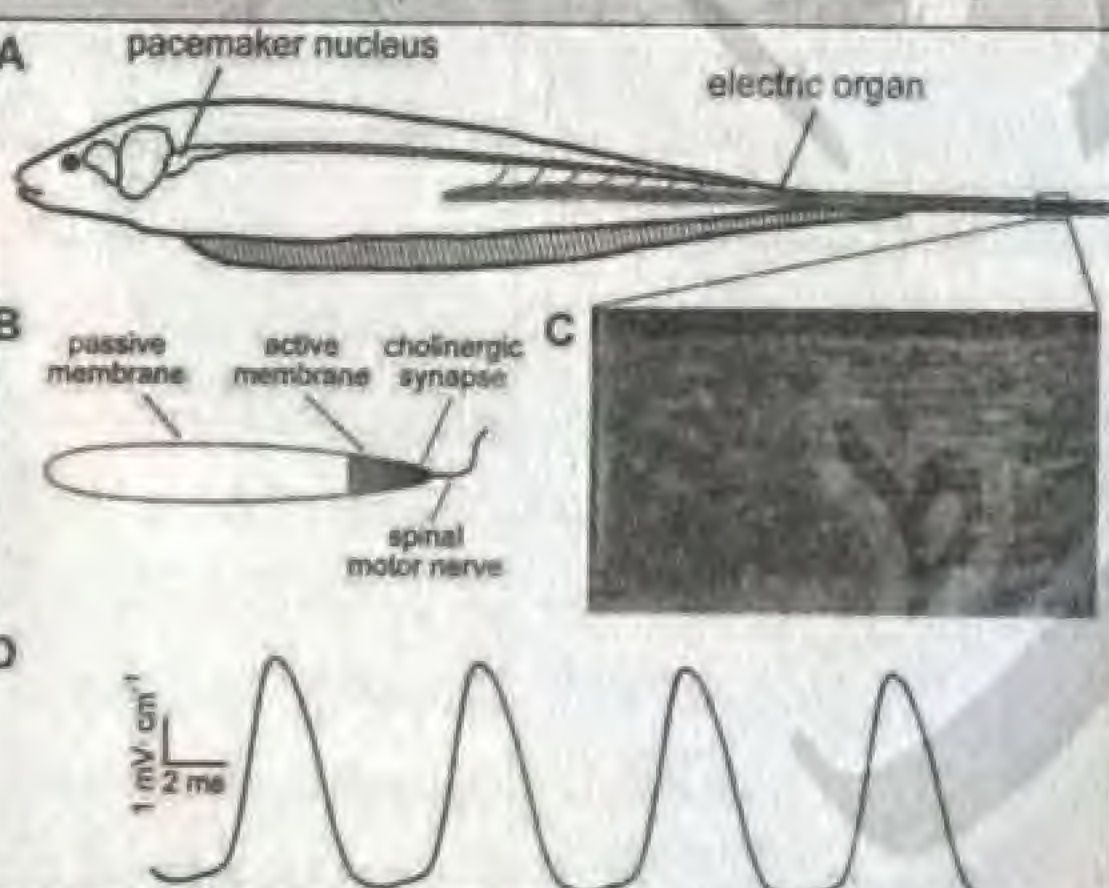
بجلی مچھلی

ELECTRIC EEL



جنوبی امریکہ کے دریاؤں میں ایک مچھلی پائی جاتی ہے۔ جسے انگریزی میں الیکٹرک ایل (Electric Eel) کہتے ہیں۔ اس کا جسم سانپ جیسا لمبا اور گول ہوتا ہے۔ یہ چھ فٹ سے لے کر دس فٹ تک لمبی ہوتی ہے۔ اس کا رنگ زیتونی بھورا ہوتا ہے۔ اس کی آنکھیں چھوٹی چھوٹی ہوتی ہیں۔ اس کے جسم کا بڑا حصہ اس کی دم ہوتی ہے۔ دم میں بجلی پیدا کرنے والی تین بیٹریاں ہوتی ہیں۔ ایک خاصی بڑی اور دو چھوٹی چھوٹی۔ یہ پانچ چھ ہزار برقی تختیوں سے مل کر بنتی ہے۔ جنہیں انگریزی میں الیکٹرو پلیٹس (Electroplates) کہتے ہیں۔ اس کے سر کی طرف والا حصہ پازیٹو (Positive) ہوتا ہے اور دم کی طرف والا حصہ نیگیٹو۔۔۔ جب یہ کسی مچھلی کو اپنے سر اور دم کو موڑ کر چھوئی ہے تو وہ کرنٹ لگنے سے مر جاتی ہے اور تب یہ اسے کھا لیتی ہے۔ یہ مچھلی ایسے پانی میں رہتی ہے جس کی ہوتی ہے۔ اسی لیے یہ بار بار پانی کی سطح میں آتی ہے اور لیتی ہے۔ جگہ جگہ پر آکسیجن کی یہ مچھلی پانی میں کہتے ہیں یہ آگے اور پیچھے،

مچھلی حرکت نہیں کرتی اس کی خاص بیٹری آن نہیں ہوتی، لیکن ایک چھوٹی بیٹری مسلسل کام کرتی رہتی ہے۔ جیسے ہی یہ مچھلی تیرنا شروع کرتی ہے، اس کے جسم سے بجلی کی لہریں نکلنے لگتی ہیں جن کی رفتار ایک سیکنڈ میں تیس مرتبہ تک ہوتی ہے۔ جب تیرنے میں تیزی آتی ہے تو ان کی رفتار پچاس سیکنڈ تک پہنچ جاتی ہے۔ جب اس کی خاص بیٹری آن ہوتی ہے تب اس کے جسم سے ذرا ذرا کر کے وقفے سے بجلی کی لہریں پیدا ہوتی ہیں۔ جس سے



بندر اور بندر یا اپنے دو خوبصورت بچوں مینو اور مینو کے ساتھ رہتے تھے۔ روز صبح جب بندر بندر یا کچھ کھانے پینے کا بندوبست کرنے جنگل کے دیگر حصوں میں جاتے تو مینو کو ایک مخصوص درخت پر رکنے کی ہدایت کر جاتے۔ جس پر بچے عمل بھی کرتے اور دور نہ جاتے۔ ایک دن دونوں بچوں نے اپنی ماں سے اصرار کیا کہ یہاں سے کچھ ہی فاصلے پر بہت گھنے اور خوبصورت درختوں کا جھنڈ ہے وہاں کھیلنے کا بہت لطف آئے گا۔ آج ہمیں وہاں کھیلنے کی اجازت دی جائے۔ شام کا اندھیرا پھیلنے سے پہلے ہم واپس آجائیں گے۔ بندر یا نے اجازت دے دی۔ دونوں اچھلتے کودتے اس خوبصورت جگہ پہنچ گئے درختوں پر کھیلنے کودتے ایک دوسرے کو پکارنے میں انہیں اتنا ماز آ رہا تھا کہ وقت گزرنے کا احساس ہی نہ ہوا اور اندھیرا پھیل گیا۔ اسی وقت دونوں ایک دوسرے سے پھٹ کر گئے یہ اتفاق نہیں تھا بلکہ مینو جو چھوٹا اور کچھ زیادہ ہی شرارتی تھا وہ مینو کو ستانے کے لیے ایک گھنے درخت میں چھپ کر اسے کوئی جواب نہ دیا۔ مینو اسے تلاش دکھائی بھی نہیں دے رہا تھا لہذا وہ ایک گہرے اندھیرے میں کچھ نظر تھی۔ اب مینو کو ڈر کے درخت سے اترتا تو اسے اندھیرے اور تنہائی

مینو مینو

ام عادل۔ کراچی

بندر اور بندر یا اپنے دو خوبصورت بچوں مینو اور مینو کے ساتھ رہتے تھے۔ روز صبح جب بندر بندر یا کچھ کھانے پینے کا بندوبست کرنے جنگل کے دیگر حصوں میں جاتے تو مینو کو ایک مخصوص درخت پر رکنے کی ہدایت کر جاتے۔ جس پر بچے عمل بھی کرتے اور دور نہ جاتے۔ ایک دن دونوں بچوں نے اپنی ماں سے اصرار کیا کہ یہاں سے کچھ ہی فاصلے پر بہت گھنے اور خوبصورت درختوں کا جھنڈ ہے وہاں کھیلنے کا بہت لطف آئے گا۔ آج ہمیں وہاں کھیلنے کی اجازت دی جائے۔ شام کا اندھیرا پھیلنے سے پہلے ہم واپس آجائیں گے۔ بندر یا نے اجازت دے دی۔ دونوں اچھلتے کودتے اس خوبصورت جگہ پہنچ گئے درختوں پر کھیلنے کودتے ایک دوسرے کو پکارنے میں انہیں اتنا ماز آ رہا تھا کہ وقت گزرنے کا احساس ہی نہ ہوا اور اندھیرا پھیل گیا۔ اسی وقت دونوں ایک دوسرے سے پھٹ کر گئے یہ اتفاق نہیں تھا بلکہ مینو جو چھوٹا اور کچھ زیادہ ہی شرارتی تھا وہ مینو کو ستانے کے لیے ایک گھنے درخت میں چھپ کر اسے کوئی جواب نہ دیا۔ مینو اسے تلاش دکھائی بھی نہیں دے رہا تھا لہذا وہ ایک گہرے اندھیرے میں کچھ نظر تھی۔ اب مینو کو ڈر کے درخت سے اترتا تو اسے اندھیرے اور تنہائی



بندر اور بندر یا اپنے دو خوبصورت بچوں مینو اور مینو کے ساتھ رہتے تھے۔ روز صبح جب بندر بندر یا کچھ کھانے پینے کا بندوبست کرنے جنگل کے دیگر حصوں میں جاتے تو مینو کو ایک مخصوص درخت پر رکنے کی ہدایت کر جاتے۔ جس پر بچے عمل بھی کرتے اور دور نہ جاتے۔ ایک دن دونوں بچوں نے اپنی ماں سے اصرار کیا کہ یہاں سے کچھ ہی فاصلے پر بہت گھنے اور خوبصورت درختوں کا جھنڈ ہے وہاں کھیلنے کا بہت لطف آئے گا۔ آج ہمیں وہاں کھیلنے کی اجازت دی جائے۔ شام کا اندھیرا پھیلنے سے پہلے ہم واپس آجائیں گے۔ بندر یا نے اجازت دے دی۔ دونوں اچھلتے کودتے اس خوبصورت جگہ پہنچ گئے درختوں پر کھیلنے کودتے ایک دوسرے کو پکارنے میں انہیں اتنا ماز آ رہا تھا کہ وقت گزرنے کا احساس ہی نہ ہوا اور اندھیرا پھیل گیا۔ اسی وقت دونوں ایک دوسرے سے پھٹ کر گئے یہ اتفاق نہیں تھا بلکہ مینو جو چھوٹا اور کچھ زیادہ ہی شرارتی تھا وہ مینو کو ستانے کے لیے ایک گھنے درخت میں چھپ کر اسے کوئی جواب نہ دیا۔ مینو اسے تلاش دکھائی بھی نہیں دے رہا تھا لہذا وہ ایک گہرے اندھیرے میں کچھ نظر تھی۔ اب مینو کو ڈر کے درخت سے اترتا تو اسے اندھیرے اور تنہائی

انعامی مقابلوں کے نتائج

ستمبر 2012ء کے درست جوابات

1. اللہ کے ان جلیل القدر پیغمبر کا نام ”حضرت عیسیٰ“ ہے جنہیں مردے زندہ کرنے کا معجزہ عطا ہوا تھا۔
2. حضرت علیؓ کی شہادت ”21“ رمضان المبارک کو ہوئی۔
3. فتح مین ”صلح حدیبیہ“ کے واقعہ کو کہا جاتا ہے۔
4. مسلمانوں کا قبلہ اول بیت المقدس ”فلسطین“ میں واقع ہے۔
5. اردو کے پہلے ناول نگار ”ڈپٹی نذیر احمد“ ہیں۔
6. لاہور کے ہوائی اڈے کا نام ”سلام اقبال ایئر پورٹ“ ہے۔
7. ”سنو وری“ کا مہینہ اٹھائیس یا انیسویں دن کا ہوتا ہے۔
8. خشکی پر رہنے والے سب سے قند آور حب انور کا نام ”زرافہ“ ہے۔

ستمبر 2012ء کے شمارے میں شائع ہونے والے سوالات کے جوابات خواتین و حضرات کی بڑی تعداد نے ارسال کیے۔ قرعہ اندازی کے ذریعے جناب حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹو گراف کے ساتھ ان کی ایک کتاب حاصل کرنے والی خوش قسمت ”کوثر جبین ولد محمد حمید۔ کراچی“ قرار پائی ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ ”کوثر جبین“ کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔

آٹھ درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:-

کراچی: نمر احیاف۔ طوبی دانش۔ نیہا جبار۔ اریہ نور۔ سیدہ علیا مسرور۔ فوزیہ افضل۔ محمد حیدر۔ نازش رضا۔ فاطمہ علی۔ ریاض سلیم۔ شائستہ رضوان۔ محمود شہباز۔ جواد علی۔ طاہرہ احمد۔ میمونہ خان۔ عائشہ زاہد۔ تیمور حامد۔ محمد سلیم خان۔ محمد عماد۔ فیصل خان۔ محمد فیضان۔ زرین شاہ۔ **حیدر آباد:** خالدہ جاوید۔ فرحان احمد۔ تسلیم خان۔ **راولپنڈی:** سمیعہ اشتیاق۔ عزیز خان۔ **سیالکوٹ:** شائستہ خلیل۔ **ایبٹ آباد:** سنبھل حنیف۔ محمد شمیم۔ **سکھر:** طیبہ مغل۔ فردوس صالح۔ حلیم شمشیر۔ **گوجرانوالہ:** زید ندیم۔ خورشید فاروق۔ حسنین علی۔ **پشاور:** بدر زبیر۔ محمد شمیم خان۔ طاہرہ خان۔ **جہلم:** حسن علی۔ انور کاشف۔ **آزاد کشمیر:** محمد شاہد۔ محمد سلیم۔ محمد حسن۔ نسیم علی۔

سات درست جوابات بھیجنے والوں کے نام:-

کراچی: زینب رضا۔ خلیل احمد۔ شاہد خان۔ مسز یاور۔ زیشان علی۔ شاہ میر۔ طاہر علی۔ مایم حماد۔ ناصر جمال۔ نور احمد۔ **راولپنڈی:** محمد شاہد مسعود۔ ماریہ اسلم۔ **لاہور:** نزہت مجید۔ **جہلم:** محمد افضل۔ محمد شاہزیب نواز۔ **تنڈوالہیار:** عبد المجید۔ **وہاڑی:** جویریہ یاسین۔ جاوید اقبال۔ خرم فواد۔



😊... استاد (دانش سے) تم کھڑے ہو ہر گز نہیں۔ استاد نے کہا۔
کرتا کہ روٹی کسے کہتے ہیں...؟
دانش... مجھے نہیں پتا۔
استاد... اچھا ہلکا کوٹ کس چیز سے بنوایا ہے
دانش... میرے ابو کے کوٹ سے۔
(مرسلہ: اظہر حسین)
😊... ایک جگہ جلسہ ہو رہا تھا ایک صاحب
محنت کی عظمت پر تقریر کر رہے تھے۔
مجھے محنت و مشقت بہت پسند ہے، بلکہ
اکثر درخت کے نیچے سائے میں بیٹھ کر
سارا سارا دن لوگوں کو محنت کرتے
ہوئے دیکھتا ہوں۔

(مرسلہ: ایاز رفیق۔ لاہور)
عورت نے کہلویا: 😊... ایک لڑکا ڈاک خانے جا رہا تھا۔
تیز ہوا کا بیونکا آیا تو خط ہاتھ سے پھوٹ
گیا۔ اس نے پکڑنے کی بہت کوشش کی،
لیکن جب ہاتھ نہ آیا تو بولا، چلو جانے دو
ہوائی ڈاک سے پہنچ جائے گا۔
(مرسلہ: عائشہ عزیز۔ لاہور)
😊... ایک عورت نے اپنی پڑوسن سے
کتاب منگوائی اور کہلویا کہ پڑھ کر تھوڑی دیر
میں بھجوا دوں گی۔
پڑوسن نے جواب میں کہلویا کہ یہیں آکر
پڑھ لو۔
😊... استاد بھائی چارے کو جملے میں
استعمال کرو۔
شاگرد: اگر میں نے جب دودھ والے سے
پوچھا کہ بھیا دودھ اتنا ہنگام کیوں بیچتے ہو تو
وہ بولا بھائی! چارہ جو ہنگام ہو گیا ہے۔
😊... ایک شہر بچے نے کلاس میں
داخل ہوتے ہوئے استاد سے سوال
کیا، جناب! جو کام میں نے کیا ہی نہ ہو اس
کی بھی مجھے سزا ملنی چاہیے...؟



آپ کا بچہ جماعت میں بہت کمزور ہے
کی ضرورت
پڑوسن کو جھڑو
نے اسی عورت
سے جھڑو
منگوائی جس نے
اس سے کتاب
منگوائی تھی۔

قارئین کی اکثریت نے ستمبر 2012ء کے ان مضامین کو بہترین قرار دیا

1. اجتماعی افلاس ہمارا مقدر نہیں..... جمیل احمد خان
2. مرثیہ تک انسانی رسائی..... حمزہ اعجاز
3. کیا آپ ایک دوسرے کو برداشت کر سکتے ہیں..... سعدیہ عمران
4. یہ کروں، وہ کروں، کیا کروں کیا نہ کروں..... محمد جنید
5. قدرتی حسن کی تازگی..... صدف قمر



جولائی 2012ء کے بہترین مضامین منتخب کرنے والوں میں سے قمرہ اندازی کے ذریعے حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی صاحب کے آٹوگراف کے ساتھ ان کی ایک تصنیف حاصل کرنے والے خوش قسمت ”رہمیز محمود ولد محمود حسن۔ راولپنڈی“ قرار پائے ہیں۔ ادارہ روحانی ڈائجسٹ ”رہمیز محمود“ کو انعام حاصل کرنے پر مبارکباد پیش کرتا ہے۔ انعام موصول ہونے پر خط لکھ کر ادارے کو مطلع کر دیں۔



روحانی ینگ رائٹرز کلب

(روحانی ینگ رائٹرز کلب میں شمولیت کے لیے اپنی نگارشات اس کوپن کوپن کر کے اپنی حالیہ صاف اور واضح تصویر کے ہمراہ ارسال کیجیے۔)

نام	_____
ولدیت	_____
عمر	_____
تعلیم	_____
پسندیدہ مضامین	_____
اضافی قابلیت	_____
مشاغل (علیحدہ صفحہ پر تفصیل سے لکھ کر منسلک کریں)	_____
مکمل پتہ	_____
ای میل ایڈریس	_____

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ

(بچوں کے صفحات کہانی، نظم، لطیفہ اور قصا و پیرا رساں کرتے ہوئے کوپن میں مطلوبہ گوائف تحریر کر کے ہمراہ منسلک کریں۔)

نام	_____
ولدیت	_____
عمر	_____
کلاس	_____
اسکول کا نام	_____
مکمل پتہ	_____

مرکزی مراقبہ ہال

سرجانی ٹاؤن کراچی میں جذبہ خدمت خلق کے تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح

7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سرجانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

محفل مراقبہ



شائستہ بیگم۔ صائمہ نذیر۔ صابحہ۔ صبا گل۔ صبا پرویز۔ صدف۔ صفراء۔ منیہ۔ صوبیہ۔ طاہرہ۔ طیب جہاں۔ عابدہ۔ عامر جمال علوی۔ عائشہ نعمان۔ عائشہ عثمان۔ عائشہ خلیل۔ عبدالجبار۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ عبدالملک۔ عبدالنعم۔ عبدلواحد۔ عید۔ شتیق الرحمن۔ عدنان سعید۔ عدنان۔ عروم عامر۔ عرفان۔ عروج بلقیس۔ عروج۔ عظمیٰ فیصل۔ عظمیٰ۔ عفت جہاں۔ عمران شیخ۔ عمران غنی۔ عنبرین انور۔ عنبرین رحمان۔ عید خان۔ غلام محمد۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ جمال۔ فاطمہ قادر۔ فائزہ سران۔ فخر جہاں۔ فخریہ بیگم۔ فدا احمد۔ فرح ناز۔ فرحت۔ فرخ اعظم۔ فرخ جمال علوی۔ فرخ ظفر۔ فرخ نسیم۔ فرزانہ۔ فرقان۔ فزا ہاشمی۔ فضل حسین۔ فضل عظیم۔ فیصل نسیم۔ قاسم عزیز۔ قاسم حمید۔ قرۃ العین سران۔ قرۃ العین۔ قمر جہاں۔ کلثوم عظیم۔ گل بی بی۔ لانیہ صدیقی۔ لانیہ۔ لبنی عشرت۔ سادہ شامد۔ ماہرہ نوری۔ محمد اسلم۔ محمد اسماعیل۔ محمد اشرف۔ محمد اقبال۔ محمد عزیز۔ محمد ایوب شاہ۔ محمد ایوب۔ محمد آصف۔ محمد بشر الدین۔ محمد حنیف سعید۔ محمد رضوان اللہ۔ محمد زین۔ محمد سجاد۔ محمد سلیم۔ محمد صادق۔ محمد عامر۔ محمد عبداللہ۔ محمد عبدالرافع علی۔ محمد عبدالعزیز۔ محمد عثمان۔ محمد عدنان۔ محمد عمیر۔ محمد فاروق۔ محمد کامران صدیقی۔ محمد ہادی۔ محمد یونس۔ محمودہ بیگم۔ محی الدین۔ مختار بی بی۔ مریم۔ مسز حنیف بلو۔ مسز سلیم محمد۔ مسز صفیہ بانو۔ مسز غلام۔ مسز فاروقی۔ مسز فاطمہ۔ مسعودہ بیگم۔ مشتاق

کراچی:۔ امجد۔ امینہ بیگم۔ انعم قمر۔ انیلہ عثمان۔ انیلہ۔ ایاز علی۔ ایاز فاطمہ۔ آمنہ۔ بابرا مین خان۔ بشری آفاق۔ بشری۔ بشیر احمد عابد۔ بشیر غازی۔ بلال احمد۔ بلقیس فاطمہ۔ بلقیس۔ بی بی سنجیدہ۔ بینا طارق۔ بینا۔ ثروت۔ ثمرین نسیم۔ ثمرین۔ ثمنہ رضا۔ ثمنہ۔ شہ ریاض۔ شہ جمال اکبر۔ جمیلہ خاتون۔ جو او علی۔ جویریہ سران۔ جہانزیب۔ اقبال۔ حسہ۔ حبیب اختر۔ حسین۔ حماد۔ حمیرا۔ حنیف۔ خالد بیٹ۔ دانش عالم۔ دانش ضمیر۔ داؤد اعجاز۔ ذکیہ ارم۔ ذیشان احمد۔ رابعہ۔ راحت ایاز۔ راشد علی۔ رخسانہ۔ رزق عمران۔ رشیدہ خاتون۔ رضوان مسعود۔ رضیہ بیگم۔ روبینہ صابر۔ روبینہ ندیم۔ روحی شہناز۔ رومانہ۔ راحیلہ۔ ریاض فاطمہ۔ زاہدہ۔ زاہد احمد۔ زبیرہ بیگم۔ عمران علی۔ زہیرہ۔ زہرہ عابدہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔ سائرہ بانو۔ سین رضا۔ سین فرخ۔ سحر ارسلان۔ سعیدہ رحمان۔ سعیدہ۔ سکینہ طاہرہ۔ سکینہ عارف۔ سلٹی۔ سلیم اختر۔ سلیم۔ سمیرا۔ سمیرہ رحمان۔ سید اکبر عزیز۔ سید رضوان۔ سید شمیم اختر۔ سیف اللہ خان۔ شازیہ شارق۔ شازیہ شمس۔ شازیہ مبین۔ شازیہ مشتاق۔ شازیہ ہاشمی۔ شازیہ۔ شائستہ۔ شاہدہ۔ شاہنواز۔ فواد۔ شائین فاطمہ۔ شائین حمید۔ شبان علی۔ شہانہ ریاض۔ شبیر۔ شرمین اعجاز رسول۔ شرمین کلیل۔ شکیلہ واحد۔ کلفت۔ شمس الدین۔ شمیم احمد۔ شمیم۔ شہزاد۔ شہلا طاہرہ۔ شہلا نسیم۔ شہلا شہناز۔ صابر۔ صائمہ شاہ۔ صائمہ شہزاد۔ عبدالرزاق۔ صائمہ نوید۔

نومبر ۲۰۱۲ء

شاہ صدق۔ طاہرہ شمیم۔ طاہرہ طیب۔ عابدہ مسرت۔ عارف۔
عاصم۔ غلام رسول۔ عامر۔ عائشہ بی بی۔ عائشہ عمران۔ عبد الرحمن۔
عبد الغنی۔ عبد اللہ۔ عثمان۔ عشرت زاہد۔ عشرت زاہد۔ عشرت علی۔
امین۔ علی شاہ۔ غلام رسول۔ فاطمہ بی بی۔ فاطمہ جمیل۔ فاطمہ امین۔
فاخرہ فاطمہ۔ فائزہ۔ فرحانہ۔ فرحانہ۔ فرزانہ۔ فضا وحید۔ فہیم خان۔
قاسم شرف خان۔ قریشی۔ قمر النساء۔ کامران اعجاز۔ کائنات۔ کمال۔ کنیزہ۔
فاطمہ۔ کوثر پروین۔ کوثر نذر۔ کول۔ گلشن۔ مائزہ۔ مبین نذر۔ محمد۔
پروین۔ محمد جمیل۔ محمد حنیف۔ محمد عثمان۔ محمد علی شاہ۔ محمد علی۔
محمد شفیق۔ مریم۔ مزل جاوید۔ مزل۔ مسرت بیگم۔ مسرت۔ مظہر۔
مقصود بی بی۔ مقیم خان۔ ملک محمد نذر۔

پشاور: - انصار علی۔ انیلہ۔ بشری خان۔ بلال قریشی۔ بلال۔ بیگم۔
فاطمہ۔ بیتش نصر بھٹی۔ شمینہ۔ جنت حسن۔ حبیب احمد۔ حبیب انور۔
حسین میر۔ حمزہ۔ حمیدہ۔ حمیرا۔ دیہ قیاض۔ رابعہ عارف۔ راشدہ۔
رقیہ حسن۔ ریاض بیگم۔ زاہدہ اسحق۔ زاہدہ۔ سجاد احمد۔ سجاد انور۔
سردار بی بی۔ سرفراز احمد۔ سعدیہ الماس۔ شازیہ۔ شبنم مجید۔ شعیب۔
احمد۔ شکیلہ پروین۔ شمیم ریاض۔ شمیم میر۔ شہر یار علی۔
شہزادی۔ شہناز اختر۔ شہناز۔ صغریٰ عابدہ احمد۔ صفیہ میر۔ طارق رشید۔
بٹ۔ طلعت رائہ۔ طیبہ تنویر۔ عائشہ۔ عاصم سعید۔ عامر انتظار۔ عائشہ۔
ریاض۔ عائشہ۔ عبدالرشید بٹ۔ عدیل۔ عظمت محمود۔ عمر۔ غلام۔
فاطمہ۔ فارحہ نصر بھٹی۔ فراست۔ فرحانہ۔ فرحان۔ فرح۔ فواد احمد۔
فوزیہ اقبال۔ فوزیہ حسن۔ قاسم سعید۔ قیوم فاطمہ۔ کلثوم اختر۔ کلیم۔
گل نقیس۔ محمد سلمان حسن۔ محمد حنیف۔ محمد عارف۔ محمد عثمان۔
محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد وسیم اقبال۔ مختار۔ مسرت بشارت۔ مسرت جمیل۔
راؤ۔ مسرت۔ مسرت ریاض۔ مسرت شاہ۔ مسرت علی۔ مسرت میر۔ مسرت ناہیدہ۔
مسرت نوید مشتاق احمد۔

ایبٹ آباد: - اسلم پرویز۔ برکت بی بی۔ صلاح الدین۔ امین۔
صلاح الدین۔ ام حبیبہ۔ بانو۔ جاوید علی۔ حنا افروز۔ حنیفہ۔ خدیجہ۔
فاروق۔ وردانہ۔ ذوالفقار۔ ذیشان محمد خان۔ راحت سلطانہ۔ رخسانہ۔
ریکس بیگم۔ ریحانہ۔ زاہدہ حبیب۔ زاہدہ خاتون۔ ساجد علی۔ سرور۔
جان۔ سعیدہ۔ سعید احمد خان۔ سعیدہ۔ سفینہ شیخ۔ سکینہ خانم۔ سلیم۔
شہزاد۔ سیف احمد۔ شازیہ سعید۔ شازیہ۔ شایان۔ شاہد احمد۔ شاہد۔
سعید۔ شہانہ۔ شہناز اختر۔ طاہرہ۔ غابد جان۔ عارف۔
عبدالرشید۔ عبد السلام۔ عبد المبین۔ عبد الحمید۔ عبدالعزیز۔
عبدالہادی۔ عدنان محمد خان۔ عدنان۔ عرفان مجید۔ عرفان۔ عصمت۔
النساء۔ عفت۔ عقیلہ خواجہ۔ غزالہ نعمان۔ غلام رسول۔ غلام مصطفیٰ۔
غلام نبی۔ فرح۔ فرزانہ نصیر۔ فوزیہ۔ فہیمہ۔ فہیمہ النساء۔ قمر النساء۔
قیصر سلطانہ۔ کامران مجید۔ کمال الدین۔ گوہر جہاں۔

گوجرانوالہ: - احمد۔ اختر محمود خان۔ بی بی آمنہ۔ صدق۔
عمران۔ مقصود تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہرہ اکرام۔ طاہرہ محمد۔ طاہرہ مختار۔
طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصم نسیم۔
عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔
محمد لطیف۔ عبد الحفیظ۔ عبد الرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبد اللہ۔
عبد الحمید صابری۔ عبد اللہ۔ عثمان راہیلہ۔ عثمان طاہر۔ عثمان۔ عدیل۔
ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہیدہ۔ عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت۔
وسیم۔ عفت یا سمین۔ علی وقاص۔ علی۔ عمر اوریس۔ عمر اسماعیل۔ عمر۔
فاروق۔ عمران احمد۔ عمران سرور۔ عمران سید۔ غلام احمد۔ غلام۔
جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔ فاخرہ لیس۔ فاطمہ نواز۔
فاخرہ حیدر۔ فاخرہ ارسلان۔ فاخرہ کامران۔

انک: - آصف۔ آغا جان۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب۔
حسین۔ آفتاب کامران۔ امتیاز خان۔ احسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد۔
عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ نوید۔ افتال۔ انجم بلال۔ انور مقصود۔
اوئیس مریم۔ امین شاہد۔ بشیر احمد۔ بیگم عبد الرزاق۔ پروین اختر۔
تنویر احمد۔ تنویر نذر۔ جویریہ شاکین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبد۔
الرزاق۔ حاجی عبدالعزیز احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یا سمین۔ ریکہ۔
خوشنود۔ راج بیگم۔ روینہ نصیر۔ زاہدہ یا سمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔
سعید احمد۔ سعید خان۔ سعیدہ بی بی۔ سکین خوشنود۔ شازیہ۔ شہباز۔
نذر۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یا سمین۔ شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔
شہباز۔ شیراز جمال۔ صائمہ شیراز۔ صادق۔ صغریٰ بی بی۔ طارق۔
سعید۔ طارق محمود۔ طیبہ۔ عابد علی شاہ۔ عابدہ صادق۔ عباد الدین۔
عباس علی فاروقی۔ عبدالرشید۔ عبدالوحید۔ عامر امتیاز۔ عدنان نذر۔
عذرانی بی بی۔ عذرا مقصود۔ عظمت سلطانہ۔ عظیم صدیقی۔ عنبرین اسلم۔
فیصل سلطانہ۔ فیصل خوشنود۔ کاشف عظیم۔ گلناز عظیم۔ اللہ بخش۔
ماہین۔ مبارک علی۔ مبشر عالم۔ محمد احمد سلمان۔ محمد ارسلان۔ محمد اسلم۔
ملک۔ محمد آصف صادق۔ محمد اعظم۔ محمد انور جاوید۔ محمد حسین۔ محمد۔
سلیم۔ محمد سلیم حیدر۔ محمد صادق۔ محمد فرحان شاہد۔ محمد قیوم۔ محمد۔
مسکین۔ محمد نعمان صادق۔ محمد عثمان صادق۔ محمود عالم۔ محمود۔ مدثر۔
عالم۔ مدیحہ وقار۔ مریم مشتاق۔ مریم عمیر۔ مصباح وقاص۔ ملک۔
گلکاب وین۔ نادر اعجاز۔ نادیہ انور۔ نازیہ بی بی۔ ناصر اوئیس۔ ندیم۔
اوئیس۔ نسیم فردوس۔ نصیر الدین۔ نقیس احمد۔ نگہت عباس۔ نور البشر۔
نوید اسلم۔ نویدہ خوشنود۔ واجدہ فاریہ۔ وسیم صدیقی۔ ہاجرہ شیراز۔

جہلم: - آسام۔ گلزار۔ آسام احمد۔ اقبال بیگم۔ حبیب احمد۔
حماد۔ حنا خاتون۔ راشد محمود۔ ربیعہ طارق۔ رخشندہ تنویر۔ زبیدہ کوثر۔
سجاد حسین۔ سلمان احمد۔ سلیمہ بی بی۔ سید قمر النساء۔ سید منظور حسین۔
شاہد گلشنہ بیگم۔ صائغہ نصیر۔ طاہرہ۔ ظہیر حسین۔ عابدہ شاہین۔ عالیہ۔

کوثر عثمان احمد۔ عدیل احمد بٹ۔ عدیل احمد۔ عظمت علی شاہ۔ فرحت۔
یا سمین۔ فریدہ خانم۔ فریدہ کوثر۔ فہیمہ بیگم۔ قادی ارشاد حسین دار۔
کلثوم بی بی۔ محفوظ بیگم۔ محمد اصغر۔ محمد امین۔ محمد سعید۔ محمد عظیم۔ محمد۔
قمر۔ محمد مسعود۔ محمد یاسر محمود۔ محمد آصف۔ محمد یعقوب۔ مدیحہ طارق۔
مس مقصودہ۔ متبول بیگم۔ منیر حسین۔ نائلہ حنیف۔ ناہیدہ اختر۔ نعمان۔
احمد۔ نقوی۔ نوید احمد۔ ولایت بیگم۔ ذاکر تنویر حسین۔

شیخوپورہ: - امتیاز ربانی۔ بشری سلطانہ۔ بلال سعید۔
پروین اختر۔ تنویر۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ جنیدہ۔ حسن بی بی۔ خاور۔
دیبا۔ رخسانہ۔ ریحہ پروین۔ رضیہ ظفر۔ رفعت رشید۔ رمضان۔
زبیدہ۔ فوزیہ۔ سحر انجم۔ سمیرا مبشر۔ سمیرا نیاز۔ شازیہ۔ شکیلہ۔
صدیق۔ شہناز اختر۔ صائمہ زرین۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ۔
شہزادی۔ فرحانہ بٹول۔ فرحانہ یا سمین۔ کاشفہ مزل۔ کوثر النساء۔ لبنی۔
اشرف۔ محمد احتشام۔ محمد اسحاق۔ محمد شفیق۔ محمد وقار احمد۔ مسرت نذر۔
مسرت ہاشمی۔ نادیہ اشرف۔ نازیہ جاوید۔ ناصرہ تبسم۔ نوید سعید۔

شاہ کوٹ: - امت الرشیدہ۔ انوری یعقوب۔ پروین اختر۔
پروین۔ تنیم اختر۔ ثناء۔ جمیلہ اختر۔ جنت بی بی۔ چندہ گلشن۔
ذبیہ۔ سحر انجم۔ سفینہ بی بی۔ سمیرا نیاز۔ شازیہ اشرف۔ شازیہ انجم۔
شائلہ نورین۔ شہناز اختر۔ عابدہ شفیق۔ عارفہ محمود۔ عظمیٰ اشرف۔
عظمیٰ شہزادی۔ کوثر النساء۔ لبنی اشرف۔ مسرت افزاء۔ نادیہ پروین۔

سانگلہ: - اصغر علی۔ اقراء۔ اورنگزیب۔ بشری۔ پروین۔
تسلیم۔ ثریا شاہ۔ ثوبیہ۔ جبران۔ حفیظہ احمد۔ حفیظہ مختار۔ حمیرا۔ خالد۔
محمود۔ خدیجہ۔ ذوالفقار محبوب۔ رانی سمیرا۔ رسول بخش۔ زبیدہ انطا۔
زلیخا۔ ساجد صدیق۔ سحرش۔ سعیدہ بشیر احمد۔ سلمان نعمان۔ سلیم۔
سمیرا وقار۔ سکین احمد۔ شاہدہ نور۔ صابرہ۔ صدیق۔ ظفر۔ عاقب۔
عائشہ۔ عدنان۔ عذرا۔ عظمیٰ علی۔ غزالہ۔ فرمان۔ فرزانہ۔ فہیمہ۔
قیقان۔ کامران سلمیٰ۔ کائنات۔ کول۔ محمد جنید۔ مسرت۔ مقصود۔
احمد۔ منظرہ نازنین شوکت علی۔ ناہیدہ۔ نسرین۔ نور العین۔ نورین۔
نوشین۔ وسیم وقار۔ یاسمین اسلام۔ یوسف۔

سکس: - اعجاز ملک۔ اقبال مرتضیٰ۔ الیاس۔ امیر حبیب۔ امین۔
بلال احمد۔ بی بی فاطمہ۔ بیتش شفیع۔ پروین۔ ثریا خان۔ ثناء۔ جمیل۔
حسین۔ جویریہ اسد۔ حمیرہ۔ رانی۔ رخسانہ حبیب۔ رضیہ بیگم۔
ریحانہ۔ زریبہ بانو۔ سعیدہ۔ سلمیٰ۔ سمیرا بانو۔ سید عظمت علی شاہ۔ سید۔
صدقہ۔ شازیہ۔ شہینہ کوثر۔ شکیلہ اسد۔ شہناز خانم۔ شیر گل۔ صالحہ۔
صائغہ منیر۔ صائمہ۔ صدقہ عمران۔ ستم۔ صوبیہ گل خان۔ صوبیہ۔
عبد الحفیظ۔ عیسیٰ۔ فرح ناز۔ فرزانہ جمیل۔ فوزیہ۔ فیض۔ کاشف۔
کنزہ۔ محمد اسلم۔ محمد اشرف۔ محمد پروینہ۔ محمد حفیظ۔ محمد رفیق شیخ۔ محمد۔
سلیم۔ محمد عظیم۔ محمد یعقوب۔ مدثر۔ مرزا سعید الدین بیگ۔ مریم۔

مسرت رخشندہ تنویر۔ مائزہ خالد۔ میمونہ اشہد۔

مانسہرہ: - اجمل الہی۔ احتشام الہی۔ اعجاز الہی۔ افسر خان۔
انعم ذاکر۔ بشری اختر۔ بشیر احمد۔ شمینہ سریا۔ جہانزیب نیازی۔ حلیمہ۔
ذاکر۔ حنا ذاکر۔ خان بی بی۔ ربیعہ ذاکر۔ رضوان حیدر۔ ریحان۔ سدرہ۔
عیسیٰ۔ سمیرا اعجاز۔ سید آصف۔ شاہ رخ۔ شگفتہ ناز۔ صائمہ یعقوب۔
عائشہ ذاکر۔ علی حسن۔ عمران اقبال۔ یونس خان۔ یحییٰ جان۔ فرقان۔
فیصل نیازی۔ قدیل۔ کامران حیدر۔ کشمال نسرین۔ کوثر ذاکر۔ گلبدادی۔
بی۔ گلناز بی بی۔ ماہ جبین۔ ماہ رخ اعجاز۔ ماہ نور۔ محمود حیدر۔ مریم ذاکر۔
مستنصر اعظم۔ مسعود حیدر۔ ملائکہ ذاکر۔ منظور الہی۔ مہناز بی بی۔

اوکاڑہ: - انعم احمد۔ اریبہ خان۔ بیگم اسلم۔ برکت بی بی۔ تنویر۔
جمال۔ شمینہ وہاب۔ شمینہ کوثر۔ چوہدری غفار۔ حافظہ رحمان۔ حنان۔
خدیجہ۔ رابعہ۔ رب نواز۔ رضوان بی بی۔ رضیہ بیگم۔ روینہ روجی۔ زاہدہ۔
حنیف۔ سید احمد خالد۔ شازیہ فرح۔ شائستہ حنیف۔ شاہد اقبال۔ شاہد۔
تنویر۔ شاہدہ حنیف۔ شگفتہ پروین۔ شہباز۔ شہزادی بی بی۔ شہزاد۔
شہناز بیگم۔ صائمہ۔ طاہرہ محمود۔ طاہرہ۔ عبدالرحمن قادری۔
عبد الرزاق۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ غلام شبیر۔ غلام۔ فاطمہ۔ فریدہ۔
معظم۔ فیاض۔ کلثوم بی بی۔ کول۔ فیصل رحیم احمد۔ کاشف عدنان۔ کلیم۔
احمد۔ کوثر پروین۔ کوثر نسیم۔ کوثر وسیم۔ محمد اختر۔ محمد اسد۔ محمد۔
ثاقب۔ محمد خالد۔ محمد رمضان۔ محمد شریف۔ محمد شکیل۔ محمد شہباز۔ محمد۔
صابر۔ محمد ظہیر۔ محمد کفیل۔ مختار احمد۔ مدثر لطیف۔ مشعل۔ مہربہ۔
مہربین۔ ناصرہ۔ ندیم احمد۔ ندیم رضا۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم اختر۔
نورین اختر۔ وسیم احمد۔ وقار احمد۔ واجد ناصر۔ وردہ شاہ۔

وہاڑی: - آسیہ حمید۔ آصف اقبال۔ بابر اسلم۔ حکیم۔
راؤ تسلیم۔ حنا اقبال۔ خدیجہ صدق۔ ذکیہ سلیم۔ ذوالفقار علی۔
رضوان حسین۔ ریحان احمد۔ زبیدہ بیگم۔ سائرہ۔ سلمان نوید۔ شاہد۔
محمود۔ شفقت علی۔ شکیل احمد۔ شمیم اختر۔ شوکت علی۔ شہزاد افضل۔
صدیق حسین۔ طارق منظور۔ عابدہ۔ عبدالستار۔ عمیر امین۔ غلام۔
عباس۔ غلام فاطمہ بٹ۔ غلام مصطفیٰ کاشف۔ غلام مصطفیٰ۔ فتح محمد۔
فرزانہ ارشاد۔ گلزار اختر۔ محمد اشرف۔ محمد اعظم۔ محمد امین۔ محمد۔
آفتاب۔ محمد جہانگیر۔ محمد صدیق۔ محمد عاطف۔ محمد عرفان۔ محمد۔
عمران۔ محمد فرحان۔ محمد سلیم صدیق۔ محمد سلیم۔ مدثر ریاض۔ مصباح۔
بٹ۔ نادر علی۔ نسرین بانو۔ نسیم اختر۔

نواب شاہ: - احمد خان۔ کول حسن۔ پارس۔ پرویز علی۔
پروین بی بی۔ پروین۔ جیر بخش۔ تنیم احمد۔ شمینہ ضیائی۔ شمینہ۔ جان۔
اللہ۔ جاوید محمود۔ جاوید جمال اکبر۔ جمال۔ جمیلہ۔ حامد شاہ۔ حبیب۔
اللہ خان۔ حفیظ۔ ماد۔ حمزہ سفیان۔ حمیرا معین۔ حمیرا میر۔ خورشید۔
انور۔ دوست محمد۔ دوست محمد۔ ذکیہ ارم۔ ذکیہ۔ ذیشان الحسن۔

دیشان۔ رابیعہ۔ رسامہ۔ راسد۔ ام۔ رای۔ راضی۔ رضوان۔
 رفعت۔ زریزہ۔ زلفا۔ زینب۔ سعدیہ۔ فیروز۔ سونیا۔ شگفتہ۔ شمس
 النساء۔ صوبیہ۔ عابدہ۔ عباسی۔ غذرا۔ چند۔ غزل۔ غزالہ۔
 فریدہ۔ قرۃ العین۔ محمد عارف۔ معصومی۔ محمد نعمان۔ محمد
 یوسف۔ مریم۔ ممتاز۔ نعیم۔ نسیم۔ اختر۔ نائلہ۔ حامد۔ نایب۔ حیدر۔

سی احمد زادی - سی رشتہ فاطمہ اپا فاطمہ - فرمین - کوثر پروین - شہین
 تنویر - لقمان منصور لقمان - مبین - محبوب احمد توکلی - محمد ارشد - محمد
 اسحاق - محمد اسحاق - محمد اسلم - محمد اعجاز لادی - محمد اقبال - محمد اکبر - محمد
 اکرم - محمد اکمل - محمد انوار - محمد الوب - محمد حنیف - محمد رمضان - محمد
 روحان - محمد ریاض چیشتر - محمد تکلیل فوجی - محمد علی - محمد وسیم مر قسلی -
 محمد یاشین - محمد یاشین انصاری - محمد یوسف چیشتر - محمود احمد - مراد
 خان - مصباح - مطلوب احمد - مظہر شیخ - مظہر شیخ - ملک اختر - ملک
 جلال - ملک شبیر احمد - منور فاطمہ - نصرت حنیف -

سیرانی - جاوید اصغر - جعفر - جمال اکبر - جویریہ - جیا حافظ اشفاق
گوندل - حافظ محمد اقبال - حامد حسین - حامد شاہ - حرامشاق - حسین -
حسب الرحمن - حیدر - حفصہ - حفیظہ نوید - حمیرا زنگس - حمیرا
رحیم - حنا عظیم - خدیجہ کامران - خطیبہ - درخش اشقم - ذکا - ذکیہ
ارم - ذکیہ احمد - ذوالفقار شاہ - ذیشان سکریل - راحیلہ پروین - رانی -
ربیعہ - ریحانہ یاسمین - ریحانہ جاوید - زابد حسین - زابد قرزاندہ - زبیر -
زبیدہ انوار - زلفی شاہ - زین العابدین - زینب خالد - ساجدہ امین -
سامیہ منظور - سعدیہ ہاشم - سعدیہ ناز - سعیدہ - سکندر - سلطانہ - سلمی
فرخ - سلیم - سمیرا جمیل - سمیرا - سمیل فیاض - سید مہرین کامران -
سیدہ - سید توصیف حیدر - سید حسن جاوید - سید یاسر حسین - سیمایونس -
شاد احمد - شازیہ عارفہ - شازیہ نوری - شازیہ - شاکرہ بیگم - شان
عباس - شاہ جہاں - شاہ حسین - شاہدہ نورین - شاہد - شبنم - شکیل
سرن - شکیلہ - شکیلہ طاہرہ - شگفتہ - شمس الدین - شمشاد - شمع - شمیم
اختر - شمیم ریاض - شوکت اللہ - شہزاد ارشد - شمع حسن - شمع کامران
عزیز - شیدا حسین - صائمہ - ذیشان - صائمہ - راشدہ - صفدہ - صوفیہ بانو -
طاہر خان - طاہرہ خان - ظفر عمر - ظہیر کوثر - ظہیر - ظہیر الحسن شاہ -
عابد عباس - عابد - عادل شمشاد - عادل حسین - عارف سلطانہ - عارف
سلطانہ - عاصم اشفاق - عالیہ نوید - عامر مرزا - عامر مسعود - عائشہ
حسن - عائشہ کوثر - عائشہ - عباس علی - عبدالولی - عثمان لطیف - عثمان
مشاق - عثمان - عدیلہ ندیم - عرفان عثمان - عروج ریاض - عروس
سمجہ - عزیز ناز - عشرت اسحاق - عصمت ارشد - عطیہ بیگم - عظمی
سکریل - عظمی توصیف - عظمی عزیز - عفان - عقیل - علی انکم - علی
عباس - علی - عمار خان - عمر صاحبہ - عمر - عبدالباق - عبدالرزاق -
عبد الشکور - عبدالغفار - عبد اللہ - عبد الوحید - عبد الوہاب - عدنان -
غذرائی بی - غزالیہ یاسمین - علی بھائی - عمارہ نسیم - عمرانہ خالدہ - غنیرین
اسلم - عثمان - عرفان علی - عرفان خان - عروسہ بی بی - عزیزہ عشرت
حسین - عظیم بخش - عبد الرافع - عبد اللہ - عرفانہ - عزیز احمد -
عشرت - علی حسن - عمر ارشد - احمد خان - انعم رضا - جمیلہ - حامد
شاہد - حسیب اللہ خان - حفیظہ - حماد - حمزہ سفیان عباسی - حمیرا
معین - حمیرا - خورشید انور - دوست محمد - ذکیہ ارم - ذکیہ ارم - ذکیہ
- ذیشان الحسن - ذیشان - ربیعہ رضا - نعیم - رضوان - رفعت -
رمشاہ جعفری - زابد - کامران - محمد نعمان - زرین - سید عامر علی - سید
نواز علی - شازیہ شمس - شازیہ عرفان - شازیہ شارق - شازیہ
شارق - شازیہ نوری - شازیہ ارم - شاہ جہاں شاہ علم - شاہدہ عمر - شفیق
خان - شکورہ شگفتہ - رشیدہ شگفتہ - سیدہ شائکہ کنول - شمس الحسن - شمع
ناز - شہزاد احمد - شہنشاہ خالدہ - شیریں نقس - صائمہ - صاحت طارق -
صبا - طاہرہ - عابد شاہین - عالیہ اکبر - عائشہ بی بی - عائشہ ملک - عائشہ -

بد الزائق۔ عبد الطیف۔ عبد اللہ۔ عبید الرحمن۔ عرفان بھٹری۔
صحت اللہ۔ عمران۔ عمیر عزیز۔ عنایت اللہ۔ غلام محمد۔ قاطمہ جمال۔
اکبر فرید احمد۔ فرخ ابدالی۔ فراز حسن۔ فرحانہ۔ فرحت منیر۔
رحمت۔ فرح۔ ظفر۔ فردوس جہاں۔ محمد البصار۔ محمد اشرف۔ محمد ضیاء۔
محمد عبد الحق۔ محمد نعیم چوہدری۔ محمد پرویز عالم۔ محمد عظیم۔ محمد قمر۔
سزداد اور۔ مسز سلیم۔ میوندہ اسلم۔ ماریہ واحد۔ ماجد کلیم۔

بقیہ: ناشتہ کس لیے ضروری ہے۔

کیا سلائس خود کھاؤ۔

ساتھ بٹھا کر ناشتہ کرائیں:

کوشش کریں کہ بچوں کو ساتھ بٹھا کر ناشتہ کرایا جائے۔ اس سے بچوں میں ماں باپ کی شفقت کا احساس رہتا ہے۔ وہ آپ کو ناشتہ کرتے دیکھ کر خود بھی کھانے کے لیے تیار ہو جائیں گے۔ بچوں کو ناشتہ کروانا ایک مشکل مرحلہ ہے، مگر آپ ذرا سی عقلمندی اور دانائی سے اس مرحلے کو دلچسپ اور آسان بنا سکتی ہیں۔



بقیہ: پاؤں کی حفاظت

میں لیموں کا رس ملا کر مساج کریں۔ دس منٹ بعد اضافی تیل، لوشن یا کریم جو بھی استعمال کیا ہو، اس کی اضافی مقدار روئی سے پونچھ دیں۔ اب ایک اسکرپ بنائیں۔ ایک پیالی میں آدھا کیلا میٹھ کر کے اس میں ایک لیموں کا رس، دو لیموں کے چھلکے گرائنڈ کر کے اور دو چائے کے چم خشک دودھ ملا کر پیسٹ بنالیں، اس پیسٹ کو پیروں اور ٹکڑوں پر لگائیں، پندرہ منٹ بعد اس اسکرپ کو اتار کر پاؤں نیم گرم پانی سے دھو کر نرمی سے تولیے کے ساتھ خشک کریں۔ اس کے بعد کوئی مونچر ائزر، ویزلین (پیٹرو لیم جیلی) یا لوشن لگا کر موزے پہن لیں لیجئے۔ آپ کا پیڈی کیور مکمل ہو گیا ہے۔



بقیہ: یوگا سب کے لیے

گنتی مکمل کریں، یوں سادھی آسن کا ایک سیٹ مکمل ہوا۔ اس کے بعد جسم کو ڈھیلا چھوڑ کر لمبے اور گہرے سانس

ناک سے لے کر منہ سے خارج کریں۔ سانس کا یہ عمل چند مرتبہ دہرائیں اور دوبارہ اسی ورزش کے مزید دو سیٹ 10 سے 15 تک کی گنتی کی صورت میں مکمل کریں۔

فوائد: ریڑھ کی ہڈی کے مہروں اور کمر کے گرد تمام عضلات کی پلک اور کارکردگی کو بڑھاتی ہے۔ قبض کو دور کر کے نظام ہاضمہ کو درست رکھتی ہے۔ اس ورزش کے کرنے سے بھوک بڑھتی ہے اور جسم میں صحیح طرح غذا کو جذب کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ پیٹ اور سینے کے عضلات اور پٹھے نہایت لچکدار اور مضبوط ہو جاتے ہیں، پیٹ کے گرد زائد چربی ختم ہو جاتی ہے۔ کمر پتلی اور خوبصورت نظر آتی ہے۔ جبکہ سینہ چوڑا اور مضبوط ہو جاتا ہے۔ نیز اس ورزش سے گیس اور بد ہضمی کی شکایت سے بھی نجات ملتی ہے۔



بقیہ: ریکی

دونوں ہاتھ سر پر اس طرح رکھیں کہ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں سر کے درمیان میں ہوں مگر ایک دوسرے کو چھو نہیں رہی ہوں۔ اس پوزیشن میں تین سے چار منٹ قیام کریں، پھر مریض کو آرام دے حالت میں لے آئیں۔ یہ عمل دو مرتبہ اور دہرائیں۔

فوائد: یہ مشق سردی، ڈپریشن، تھکن، مایوسی، پشیمانی اور چڑچڑے پن میں مفید پائی گئی ہے۔



بقیہ: بوتلوں میں باغ اگائیں

روزانہ کئی مرتبہ دیکھنے سے ان امراض سے بچا رہے گا۔ ہریالی میں پائے جانے والے مفید اثرات انسانی ذہنی خلفشار کو ختم کر کے ذہن کو ہلکا پھلکا کر دیتے ہیں۔

رومانی ٹیچنگ

نومبر ۲۰۱۲ء

آپ چاہیں تو منی پلانٹ کی ایک قسم ہاربل کوئین آج کل مقبول ہو رہی ہے اور گھروں میں اسے لگایا جاسکتا ہے۔ بوتلوں میں لگے اس قدرتی باغ کو دیکھ کر خود آپ اپنے اندر سے ابھرنے والی لگن، خوشی اطمینان کو محسوس کر کے بتائیے کہ یہ تجربہ کیسا رہا۔...



بقیہ: بجلی مچلی

چھوٹی مچھلیاں اور مینڈک فوراً مر جاتے ہیں اور بڑے جاندار کا جسم سن ہو کر کچھ دیر کے لیے بے کار ہو جاتا ہے۔ کرنٹ لگنے پر جو جاندار مچھلی کے قریب مرتے ہیں، وہ انہیں کھا جاتی ہے۔ بڑے جاندار اسے کھانے کی ہمت نہیں کرتے۔ اس مچھلی سے جتنا کرنٹ لگتا ہے اس کو دیکھ کر اندازہ کیا جاتا ہے کہ الیکٹرک ایل جینی بجلی پیدا کرتی ہے اس سے 100 واٹ کے دس بلب روشن ہو سکتے ہیں۔ یہ بھی ایک خاص بات ہے کہ اپنی بجلی کا استعمال کرنے کے بعد اسے دوبارہ پیدا کرنے یا اپنی بیٹری کو ریچارج کرنے کے لیے کچھ وقت لگتا ہے۔ انسان اس مچھلی کی بجلی کا ایک جھٹکا تو برداشت کر سکتا ہے، لیکن متواتر کئی جھٹکے نہیں۔



بقیہ: روحانی یوگ رائٹرز کلب

پر آسائش اور مضبوط سہارا نہیں بن سکتی۔ اللہ تبارک و تعالیٰ نے ماں کی بے لوث خدمات کے عوض ان کو بلند مرتبہ عطا کرتے ہوئے ان کے پیروں تلے اس کی اولاد کی جنت رکھ دی ہے تو باپ کو گھر کا کفیل سرپرست بنا کر خاندانی نظام کی اعلیٰ مسند عطا کی ہے اور باپ کی رضا کو اللہ کی رضا قرار دیا ہے۔



بقیہ: حضرت میاں میرؒ

صبح ہوئی تو حجرے کا دروازہ کھلا۔ حاجی نعمت اللہ زار و قطار روتے ہوئے مرشد کی خدمت میں حاضر ہوئے۔ مرشد! آپ کی مہربانی سے منزل بہ منزل گیا اور مکہ معظمہ کی زیارت کر کے واپس آ گیا۔

اب کہاں جانے کا ارادہ ہے۔ حضرت میاں میرؒ نے فرمایا۔ آپ کے قدموں میں رہنا میری منزل ہے۔

تمہیں یہیں رہنا بھی چاہیے۔

یہی تو میں بھی چاہتا ہوں۔

یہ نہیں پوچھو گے کہ تمہارا یہاں رہنا کیوں ضروری ہے؟

میری کیا مجال کہ میں کچھ پوچھوں؟

نعمت اللہ! تم تنہا تھے لیکن تنہائی دور کرنے میں ناکام رہے۔ جی مرشد!

تم درجہ کمال تک نہیں پہنچے تھے لہذا اپنا ایک اہم راز شیخ جمیل الدین سے کہہ دیا۔

مرشد! میں شرمندہ ہوں۔

تم ذکر الہی کی صورت میں اللہ سے ہم کلام رہو تو تنہا نہیں رہو گے۔

”میری خانقاہ تمہارے لیے حاضر ہے۔ یہاں رہو اور مشغول حق ہو جاؤ۔ جب تم سمجھو کہ اب تم تنہا نہیں رہے تو پھر جہاں چاہو چلے جانا۔

یاد رکھو۔۔۔۔۔ اللہ سے ہم کلام رہو اکیلے نہیں رہو گے۔ حضرت حاجی نعمت اللہ نے آپ کی خانقاہ کا ایک گوشہ شہنشاہ لیا اور پیرو مرشد کی خصوصی توجہ سے بہت جلد درجہ کمال کو پہنچ گئے۔

(جدی ہے)



رُوحانی ڈاک

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی



ادلے بدلے کی شادی ہے
اس لیے....

☆☆☆

سوال: ہم تین بھائی تھے اور دو بہنیں ہیں۔ ایک بھائی کا پچھلے سال انتقال ہو گیا ہے۔ ان کی شادی ادلے بدلے میں ہوئی تھی یعنی ہماری ایک بہن بھابھی کے بھائی سے بیاہی گئیں۔ ان کے چار بچے ہیں۔ ہمارے یہ بہنوئی بہت اچھی طبیعت کے انسان ہیں۔ ہمارے مرحوم بھائی کے ہاں کوئی اولاد نہیں ہوئی۔ بھائی کے انتقال کے چند ماہ بعد ان کی بیگم سسرال کے مکان میں تالا ڈال کر اپنے والدین کے گھر چلی گئیں۔ اب دو تین ماہ سے انہوں نے ایک انتہائی نامعقول مطالبہ کر دیا ہے۔ جس سے سارا گھرانہ سخت پریشان ہے۔ وہ کہتی ہیں کہ یہ ادلے بدلے کی شادی ہوئی تھی چونکہ ان کا سہاگ باقی نہیں رہا اس لیے ان کا بھائی بھی اپنی بیگم کو چھوڑ دے۔ پہلے وہ اکیلے ہی ایسی باتیں کر رہی تھی۔ اب ان کی والدہ بھی ان کی ہاں میں ہاں ملانے لگی ہیں۔

شروع شروع میں تو ہمارے بہنوئی اپنے بیوہ بہن کے

دکھ کا خیال کر کے خاموش رہے مگر جب ان کا اصرار جاری رہا تو بہنوئی نے اپنی بہن سے ڈانٹ ڈپٹ کی لیکن جب ان کی والدہ بھی اس مطالبہ میں شامل ہو گئیں تو بہنوئی سخت پریشان ہوئے

بہن کے بچے بہت سہم گئے ہیں اور ان کی پڑھائی بھی متاثر ہو رہی ہے۔ ان باتوں کی وجہ سے ہمارے پورے خاندان میں بہت زیادہ ٹینشن اور پریشانی ہے۔

جواب: یہ بہت افسوس کی بات ہے کہ آپ کی بہن کی نند خاندان میں اہمیت حاصل کرنے کے لیے اپنے دکھ کا انتہائی ناجائز استعمال کر رہی ہیں۔ ان کی والدہ کو پہلے تو موقع نہیں مل سکا لیکن اب وہ بھی ظالم ساس بننے کا برا شوق پورا فرما رہی ہیں۔

دعا ہے کہ آپ کے شوہر جذبات سے نہیں عقل سے کام لیں۔ انہیں اپنی بہن کی احمقانہ حرکتوں اور فضول مطالبوں کی سخت الفاظ میں مذمت کرنی چاہیے۔ اس موقع پر ان کے ساتھ مروت برتنا ان کی غلط باتوں کی حوصلہ افزائی کا اور خود ان کے اپنے بچوں کی شخصیت میں شدید ٹوٹ پھوٹ کا سبب بنے گا بلکہ اس خاتون کی حرکتوں

کے منفی نتائج آپ کی بہن کے بچوں کی تعلیم متاثر ہونے سے ظاہر ہونے لگے ہیں۔

اپنی بہن سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ:

يَا هَادِي يَا رَشِيدُ
يَا اَللهُ يَا رَحْمَنُ يَا رَحِيْمُ
اَهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيْمُ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور انہیں راہ راست پر چلنے کی توفیق ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

افسر مخالفت چھوڑ دے....

☆☆☆

سوال: میری عمر چوبیس سال ہے۔ میرے والد صاحب کے انتقال کو سات سال ہو گئے ہیں۔ والد کی وفات کے بعد میری بڑی بہن نے جاب کی اور گھر کے اخراجات پورے کئے۔ میری تعلیم پر توجہ دی۔ ان کے کئی رشتے آئے مگر انہوں نے میری خاطر شادی نہیں کی۔

اب میں ایک کیمیکل انڈسٹری میں مستقل ملازم ہوں۔ وہاں کا انچارج مجھے آئے دن تنگ کرتا رہتا ہے۔ میرے صحیح کام میں بھی کئی نقص نکال کر مجھے شرمندہ کرنا اس کی عادت ہے۔ میرے ڈپارٹمنٹ کے دوسرے لوگ بھی اس سے نالاں رہتے ہیں۔

کچھ عرصے پہلے میری بہن کو ذیابیطس کا مرض لاحق ہو گیا۔ میں نے علاج معالجے کے لیے انہیں کئی ڈاکٹروں کو دکھایا۔ اس دوران میں اپنے انچارج سے چھٹی لے کر گیا تھا۔ واپس آنے پر مجھے پتا چلا کہ انچارج نے میری غیر حاضری کی رپورٹ بنا کر میری تنخواہ بند کر دادی ہے۔ جو

ایک لمبی کاروائی کے بعد بحال ہو سکی۔

تین ماہ پہلے میری بہن کا انتقال ہو گیا۔ ان کی تدفین آبائی گاؤں میں ہوئی۔ وہاں سے واپسی پر پتا چلا کہ ایک مرتبہ پھر اس شخص نے نہ صرف میری تنخواہ بند کر دادی ہے بلکہ مجھے شوکار لیٹر بھی اشو کر دیا۔

کئی مرتبہ اپنی صفائی پیش کرنے کے بعد میری تنخواہ اس حبیہ کے ساتھ کہ آئندہ شکایت نہ آئے بحال کی گئی۔ محترم وقار صاحب!

میں مستقبل میں اس شخص کے شر سے محفوظ رہنا چاہتا ہوں۔ مجھے کوئی وظیفہ بتا دیجئے۔

جواب: رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورہ صف (61) کی آیت 13 میں سے

نَصْرُ مِنَ اللّٰهِ وَفَتْحٌ قَرِيبٌ ○

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور ہر قسم کے شر سے حفاظت اور سلامتی کے لیے دعا کریں اور بات کئے بغیر سو جائیں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

شوہر ذمہ دار نہیں....

☆☆☆

سوال: میں ایک سیکنڈری اسکول ٹیچر ہوں۔ میری شادی تین سال پہلے ہوئی ہے۔ ساس، سر ایک تند اور دود پور ساتھ رہتے ہیں۔ میرے شوہر نے کبھی میری ذمہ داری نہیں اٹھائی اور نہ ہی کبھی کوئی خرچ وغیرہ دیا۔ میں نے اپنا تمام خرچہ خود ہی اٹھایا ہے۔

ان کی ساری تنخواہ ان کی والدہ صاحبہ لے لیتی تھی۔ مجھے صرف عید وغیرہ پر کپڑے بنادینے جاتے اور اس بات کو بہت اچھا لاجاتا کہ لوگ سمجھیں کہ بہو کے ساتھ ان لوگوں کا رویہ بہت اچھا ہے۔

سال کے بعد اللہ نے مجھے بیٹا دیا۔ میرے سسرال

میں

عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(اریب احمد۔ کراچی)

تین سال پہلے کار کے حادثے میں شدید زخمی ہو گیا تھا۔ بازو، ٹانگوں اور سر میں شدید چوٹیں آئی تھیں، زخم تو ٹھیک ہو گئے مگر ذہن پر ایک خوف بیٹھ گیا۔ کار میں بیٹھتے ہوئے خوف محسوس ہوتا۔ ذہن منتشر رہنے لگا۔ ہر وقت گھریلو معاملات میں الجھا رہتا جس کی وجہ سے نیند غائب ہو گئی تھی۔ ڈاکٹر کی تجویز کردہ دواؤں کافی عرصے تک استعمال کیں مگر دن کے وقت مجھے ایسا محسوس ہوتا کہ میرے سوچنے سمجھنے کی صلاحیت بہت کم ہوتی جا رہی ہے۔ اس حادثے سے حافظے پر بھی بہت برا اثر پڑا تھا۔ روحانی ڈائجسٹ میں ریکی کے کالم پر نظر پڑی تو میں نے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ ریکی کے چند سیشن سے ہی مجھے بہت فائدہ محسوس ہوا، خوف میں کافی کمی آئی ہے۔ نیند بھی آنے لگی ہے، اب خود کو اعصابی طور پر بہتر محسوس کرتا ہوں۔ گھریلو معاملات بھی احسن طریقے سے ادا کر رہا ہوں۔

والوں نے مجھے ماں کے گھر بھیج دیا کہ چالیس دن اپنے میکے میں گزار آؤ۔ ہماری نواہی ہوئی ہے ہم اپنی بیٹی کو لے کر آئیں گے۔ اس کے بعد سے حالات خراب ہونے لگے۔ میں سوا مہینے اپنے ماں کے گھر رہی میرے شوہر اور ان کے والدین نے بچے کے اخراجات کے لیے بھی کوئی خرچ نہ دیا۔

میری تند کا ہمارے گھر میں بہت عمل دخل ہے۔ ان سب نے میرے شوہر کو کہا کہ پاکستان سے ملازمت چھوڑ کر بیرون ملک چلے جاؤ اور وہاں ملازمت تلاش کرو۔ میرے میاں نے میرے منع کرنے کے باوجود ایسا ہی کیا۔ باہر جانے کے اخراجات کے لیے میرے زیور بیچ دیئے۔ انہیں باہر جا کر بھی ملازمت نہ ملی تو وہ واپس آگئے۔ حالات بگڑتے گئے۔ میری ساس سسر بات بات پر مجھے طعنے دیتے اور باتیں سناتے رہے۔ میں سخت ڈپریشن میں چلی گئی۔ میرے اصرار پر میرے والدین مجھے اپنے ساتھ لے گئے۔ یہاں میرا علاج بھی ہوا اور میں ڈپریشن سے نکل آئی۔ جب میں ٹھیک ہو گئی تو انہوں نے مجھے واپس اپنے گھر آنے کا کہا مگر میں ان لوگوں سے بہت مایوس ہو چکی تھی اس لیے منع کر دیا۔ میں نے اپنے شوہر

جنات نے حملہ کر دیا

☆☆☆

سوال: میں شوگر کی مریضہ ہوں۔ میری عمر ستر سال ہے۔ میری دونوں آنکھوں کا آپریشن ہو چکا ہے لیکن مجھے بہت کم دکھائی دیتا ہے۔ کمزوری بھی بہت ہے۔ پانچوں وقت کی نماز ادا کرتی ہوں۔ نقلی روزے بھی رکھتی ہوں۔ تلاوت نہیں کر سکتی کہ مجھے دکھائی نہیں

نومبر ۲۰۱۲ء

دینا۔ آج سے پندرہ سال پہلے مجھ پر جنات نے حملہ کیا تھا۔ آپ کے والد صاحب نے مجھے ایک تعویذ دیا تھا جس سے مجھے بہت فائدہ ہوا تھا لیکن اب وہ تعویذ میرے پاس سے کہیں گم ہو گیا ہے۔

جب سے یہ تعویذ گم ہوا ہے مجھے جنات نے دوبارہ تنگ کرنا شروع کر دیا ہے۔ مجھے رات بھر سونے نہیں دیتے۔ میری چار پائی ہلاتے ہیں اور قہقہے لگاتے ہیں۔ مجھے جنات عورتیں، بچے اور بڑے سب اپنے ساتھ لے جانے کی کوشش کرتے ہیں۔ میں پڑھ پڑھ کر پھونکتی ہوں تو جنات ڈھیٹ بن کر کھڑے رہتے ہیں۔

آپ مجھے کچھ مختصر پڑھنے کو بتائیں کہ میری ان جنات سے جان چھوٹے کیونکہ میں زیادہ نہیں پڑھ سکتی۔

جواب: آپ شیخ وقتہ نماز پڑھیں۔ ہر نماز کے بعد گیارہ مرتبہ استغفار، گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں۔

رات سونے سے پہلے ایک مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور سو جائیں۔ صبح بیدار ہونے کے بعد منہ ہاتھ دھو کر ایک مرتبہ سورہ فلق پڑھیں اور پانی پر دم کر کے پی لیا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ کھانوں میں نمک کا استعمال کر دیں۔

اس مسئلے کے حوالے سے اپنا پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھجوا دیں، آپ کو تعویذ بھجوا دیا جائے گا۔

کاروبار میں برکت

سوال: میرے شوہر نے تقریباً تین سال پہلے ایک کاروبار شروع کیا۔ ابتداء کے سات آٹھ ماہ تو کام ٹھیک چلا لیکن پھر کم سرمایہ کی وجہ سے کاروبار میں خسارہ ہونے لگا۔ اب دکان ناچلنے کے برابر ہے۔ شوہر کاروبار کی طرف سے بری طرح مایوس ہو گئے ہیں۔

برائے مہربانی کوئی وظیفہ بتائیں کہ شوہر کے کاروبار

میں برکت اور ترقی ہو۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد مصلے پر قبلہ رخ بیٹھے ہوئے 101 مرتبہ:

اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ عَبْدِكَ وَرَسُولِكَ وَصَلِّ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ O

پڑھ کر حالات میں بہتری اور کاروبار میں برکت و ترقی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ نافع کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کرتی رہا کریں اور ہر جمعرات کو گیارہ یا پندرہ روپے خیرات کر دیا کریں۔

شوہر طلاق دینا چاہتا ہے.....!!

سوال: مجھے شادی سے پہلے رحم میں رسولی ہو گئی تھی۔ پیٹ میں اس کا زہر پھیل گیا تھا جس کی وجہ سے ڈاکٹر نے ovary نکالنے کا مشورہ دیا اور بتایا کہ اب میں کبھی ماں نہیں بن پاؤں گی۔ تاخیر کی صورت میں میری جان کو خطرہ تھا۔ ہم نے مجبوراً آپریشن کروالیا۔ کچھ عرصہ بعد ماموں نے ایک رشتہ بتایا جو میرے مامی کے کزن تھے۔ ان کے بارے میں زیادہ معلومات نہیں کروائی گئی بس اتنا معلوم تھا کہ وہ شادی شدہ ہیں اور اپنی بیوی کو طلاق دے چکے ہیں۔

آپریشن کے بعد جو مسئلہ پیدا ہوا تھا ہم نے ان کو بتا دیا۔ میری ان سے شادی ہو گئی اور وہ دو ماہ بعد بیرون ملک چلے گئے۔ مجھے اپنے پاس بلوانے کے لیے میرے کاغذات اپنے ساتھ لے گئے۔

کچھ عرصہ بعد انہوں نے مجھ پر تنگ کرنا شروع کر دیا اور مجھ سے کہا کہ تم ملازمت چھوڑ دو۔ میں ایک ہسپتال کی لیب میں کام کرتی تھی۔ ان کے کہنے پر میں نے

وہ جاب چھوڑ دی۔ وہ میرا سارا خرچہ اٹھاتے ہیں لیکن ان کی تنگ کی عادت ختم نہیں ہوئی۔

ایک مرتبہ وہ پندرہ روز کے لیے آئے لیکن مجھ سے کوئی بات نہیں کی۔ میں نے اپنے سر سے پوچھا تو انہوں نے بتایا کہ وہ تمہیں طلاق دینے کا سوچ رہا ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ تم زبان بہت چلاتی ہو، بات نہیں مانتی اور تمہارے خرچے بہت ہیں۔

آپ مجھے کوئی وظیفہ بتا دیجئے کہ میرے شوہر کے دل میں میری محبت، عزت و احترام پیدا ہو جائے۔

جواب: رات سونے سے پہلے سو مرتبہ سورۃ النساء کی آیت نمبر 148-149

لَا يُحِبُّ اللَّهُ الْجَهْرَ بِالسُّوءِ مِنَ الْقَوْلِ إِلَّا مَنْ ظَلَمَ وَكَانَ اللَّهُ سَمِيعًا عَلِيمًا O
تُبْدُوا خَيْرًا أَوْ تُخَفُّوهُ أَوْ تُعْفُوا عَنْ سُوءٍ فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفْوًا قَدِيرًا O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور دعا کریں کہ انہیں آپ کے ساتھ حسن سلوک کی توفیق عطا ہو۔ اس عمل کی مدت کم از کم چالیس روز ہے۔

چلتے پھرتے وضو یا وضو یا رحمن یا رحیم کا ورد کرتی رہا کریں۔

رشتے پر بندش

سوال: میری شادی میں بہت رکاوٹیں آرہی ہیں۔ میرے جتنے رشتے آتے ہیں وہ لوگ کھاپی کر چلے جاتے ہیں اور کوئی جواب نہیں دیتے یعنی دوبارہ رابطہ نہیں کرتے۔ کچھ رشتے ایسے بھی آتے ہیں جو وٹے سٹے کی بات کرتے ہیں۔ میرے بھائی اور والدہ وٹے سٹے کی شادی پر راضی نہیں ہوتے۔ رشتوں میں رکاوٹیں ختم کرنے کے

لیے مختلف لوگوں کے مشورے پر میں نے کئی وظائف بھی کئے مگر مقصد پھر بھی حاصل نہ ہوا۔ اب میری طبیعت میں بے چینی، گھبراہٹ اور انتہائی مایوسی پیدا ہو گئی ہے۔ سر میں بہت زیادہ بھاری پن محسوس ہوتا ہے۔ ایک عجیب سی کیفیت ہے جسے میں بیان نہیں کر سکتی۔

میں نے خود کو مصروف رکھنے کے لیے جاب کی کوشش بھی کی مگر اس میں بھی طرح طرح کے مسائل اور رکاوٹیں آرہی ہیں۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد پہلے گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں۔ اس کے بعد اکیس مرتبہ اسمائے الہیہ

يَا حَفِيفُ يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنُ کا ورد کریں پھر آکٹالیس مرتبہ سورہ کوثر پڑھیں اس کے بعد گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھیں اور شادی میں رکاوٹوں سے نجات اور جلد از جلد اچھی جگہ رشتے طے ہونے اور خوشحال ازدواجی زندگی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

صبح اور شام کے وقت پانچ مرتبہ سورہ فلق، پانچ مرتبہ سورہ الناس اور تین مرتبہ آیت الکرسی پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں اور اپنے اوپر دم بھی کر لیں۔ یہ عمل اکیس روز تک جاری رکھیں۔

چلے پھرتے وضو یا وضو کثرت سے یا حَفِيفُ يَا سَلَامُ کا ورد کرتی رہا کریں۔

حسب استطاعت صدقہ بھی کر دیں۔

پڑھائی سے بیزاری

سوال: ہم دو بہنیں انٹر کی طالبہ ہیں۔ میٹرک تک تو ہم پڑھائی میں تیز تھے مگر کالج میں آنے کے بعد سے ہی ہمارا پڑھائی سے دل بیزار رہنے لگا ہے۔ میرا تو کتاب کھولنے کو دل نہیں چاہتا۔ میری بہن سارا دن

ٹی وی دیکھتی رہتی ہے۔ اکثر اسے بخار بھی رہتا ہے۔ ہم بہنیں سینکڑا ایئر میں دو سال سے ہیں۔ ہمارے ساتھ کی لڑکیوں کے داخلے یونیورسٹی میں ہو چکے ہیں۔ ہم دونوں آپس میں بھی بہت لڑتے ہیں۔ گھر میں ہم دونوں کے علاوہ سب ماشاء اللہ پڑھے لکھے ہیں۔

جواب: صبح اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ اللّٰهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذُّو الْجَلَالِ وَالْاِكْرَامِ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چمچ شہد پر دم کر کے پیئیں اور اپنے اوپر بھی دم کر دیں اور پڑھائی میں یکسوئی اور دل لگنے کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم دو ماہ تک جاری رکھیں۔

وضو بے وضو چلتے پھرتے کثرت سے یا عَلَيْنِمْ کا ورد کرتی رہا کریں۔

گود بھر جائے

سوال: ہماری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ شروع کے دو سال ہم نے اولاد کے سلسلے میں احتیاط کی تھی۔ اب ایک سال سے ہم چاہتے ہیں کہ اولاد ہو جائے تو ہمیں کوئی کامیابی نہیں ہوئی۔ ہم دونوں نے ڈاکٹر کے مشورے سے اپنے اپنے ٹیسٹ کروائے ہیں۔ میری تمام رپورٹ کلیئر آئی ہیں لیکن میرے شوہر کی رپورٹ میں جراثیموں میں کمی آئی ہے۔ ڈاکٹر نے تین ماہ کا کورس دو مرتبہ کرایا لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔

میرے چچا سسر نے ہمیں مشورہ دیا ہے کہ اس سلسلے میں آپ سے رجوع کیا جائے۔

جواب: اپنے شوہر سے کہیں کہ وہ عشاء کی نماز کے بعد یارات سونے سے پہلے

اَقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ ۝ خَلَقَ

الْاِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ ۝ حَمْدُ ۝ الرَّحْمٰنِ تِلْكَ اٰیَاتُ الْكِتَابِ الْمُبِينِ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر کے پیئیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل نوے روز تک جاری رکھیں۔

شوہر سے کہیں کہ وہ رات سونے سے پہلے اکیس عدد چلفوزے کھالیں اور اوپر سے دودھ پی لیں۔ اس کے علاوہ جامنی شعاعوں میں تیار کردہ تیل ریزہ کی ہڈی کے آخری مہرے پر دائروں میں ہلکے ہاتھ سے پانچ منٹ تک مالش کریں۔ جراثیموں کی کمی دور کرنے کے لیے جڑی بوٹیوں پر مشتمل بعض نسخے مفید پائے گئے ہیں۔ اگر آپ کے شوہر اس مقصد کے لیے ہر بل نسخے استعمال کرنا چاہیں تو مطب کے اوقات میں کسی وقت عطیہ دواخانے میں تشریف لے آئیں۔ مزید معلومات کے لیے درج ذیل فون نمبر پر رابطہ کر لیں۔

021-36688931-36685469

جوڑوں میں درد

سوال: ایک سال سے مجھے ہاتھ اور پیروں کے جوڑوں میں درد ہو رہا ہے۔ صبح میں سو کر اٹھتی ہوں تو ہاتھوں میں سوجن کی وجہ سے انگلیاں بند نہیں ہوتیں۔ اکثر جسم کے پٹھے اکڑ جاتے ہیں اور ان میں جلن کا احساس ہوتا ہے۔

میں ایک سال سے دوائیں لے رہی ہوں لیکن کوئی خاص افادہ نہیں ہوا۔ میں نماز بھی کر سی پر پیٹھ پر پڑھتی ہوں۔ آپ سے گزارش ہے کہ مجھے کوئی نسخہ تحریر فرمادیں۔

جواب: جوڑوں کے درد کے لئے یونانی مرکبات پر مشتمل ایک مفید نسخہ نوٹ کر لیں۔

چوب چینی تراشیدہ 14 ماشہ، عشبہ 7 ماشہ، سورنجان، اقیون، گل سرخ، صندل سفید، ہر ایک ساڑھے 3 ماشہ، بسفانج 7 ماشہ اور سناہ کی 5 ماشہ ان تمام اجزاء کو گرائنڈ کر کے باریک سفوف بنالیں۔ اس سفوف کا صبح شام 6,6 ماشہ پانی کے ساتھ استعمال جوڑوں کے درد میں مفید ہے۔

سرخ شعاعوں میں تیار کردہ تیل ہاتھ اور پیروں کے جوڑوں پر ہلکے ہاتھ سے مالش کی جائے۔

موت کا خوف

سوال: میری اہلیہ کی عمر چالیس سال ہے۔ میری کوئی اولاد نہیں ہے۔ میں کراچی کا رہنے والا ہوں لیکن میری پوسٹنگ پچھلے دو سال سے پنجاب میں ہے۔ شاید نئے ماحول اور اکیلے پن کی وجہ سے میری اہلیہ کے اعصاب پر موت کا خوف سوار ہو گیا۔ ڈاکٹروں کو دیکھا یا تو انہوں نے ڈپریشن بتایا۔ علاج ہو رہا ہے لیکن اہلیہ کا مسئلہ جوں کا توں ہے۔ رات کو تو میں ان کے پاس ہوتا ہوں مگر دن میں وہ گھر میں اکیلی ہوتی ہیں اور اس دوران ان کی طبیعت خراب ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ بعض مرتبہ اس قدر حالت خراب ہو جاتی ہے کہ وہ زور زور سے چلانے لگتی ہیں یا پھر ڈر کے مارے چادروڑھ کر لیٹ جاتی ہیں۔ میں دفتر سے واپس آتا ہوں تو کبھی وہ ڈر کے مارے دروازہ بھی نہیں کھولتی کہ کوئی اسے آکر مار نہ دے۔

ہمارے پڑوسی بہت اچھے ہیں، وہ بھی انہیں دن کے وقت اپنے پاس آنے کا کہتے ہیں مگر یہ اس خوف سے کہ کہیں ان کے گھر میں ہی انہیں کچھ نہ ہو جائے، وہ ان کے ہاں بھی نہیں جاتیں۔

جواب: اپنی بیگم سے کہیں کہ وہ ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ صبح نہار منہ اور شام کے وقت اکیس اکیس مرتبہ سورہ آل عمران (3) کی ساتویں آیت کا آخری حصہ

اور آٹھویں آیت

وَالَّذِينَ يَخُونُونَ فِي الْعِلْمِ يَقُولُونَ آمَنَّا بِهِ كُلٌّ مِّنْ عِندِ رَبِّنَا وَمَا يَذَّكَّرُ إِلَّا أُولُو الْأَلْبَابِ ۝ رَبَّنَا لَا تُزِغْ قُلُوبَنَا بَعْدَ إِذْ هَدَيْتَنَا وَهَبْ لَنَا مِن لَّدُنكَ رَحْمَةً إِنَّكَ أَنْتَ الْوَهَّابُ ۝

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے پی لیا کریں اور اپنے اوپر بھی دم کر دیا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یا سحی یا قیوم کا ورد کرتی رہیں۔

کھانوں میں نمک کا استعمال کم سے کم کر دیں۔

موٹاپے سے نجات

سوال: میری عمر چالیس سال ہے۔ دو سال پہلے ایکسڈنٹ کی وجہ سے میں نے ملازمت چھوڑ دی تھی۔ گزشتہ ایک سال سے میرا وزن بہت تیزی سے بڑھ رہا ہے۔ میرا قد پانچ فٹ ہے۔ اس وقت میرا وزن پچانوے کلو گرام ہو گیا ہے۔ میں نے کئی دوائیں اور ٹوٹکے بھی استعمال کئے لیکن کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ میری ایک دوست نے مجھے مشورہ دیا ہے کہ میں آپ کے دواخانے کی ہر بل ٹیبلیٹ مہزلین استعمال کروں۔ میری اس دوست نے تین سال پہلے مہزلین استعمال کی تھی جس سے انہیں کافی فائدہ ہوا تھا۔

جواب: وزن کم کرنے کے لیے برسوں سے استعمال ہونے والی عطیہ لیبارٹریز کی تیار کردہ ہر بل ٹیبلیٹ مہزلین بہت مفید و موثر ہے۔ آپ بھی عطیہ لیبارٹریز کی تیار کردہ ہر بل ٹیبلیٹ مہزلین کا استعمال کر سکتی ہیں۔ صبح نہار منہ اور شام کے وقت دودو گولی مہزلین پانی کے ساتھ لیں۔ اس کے ساتھ ساتھ کھانوں میں شکر، مٹھائیاں،

سوفٹ ڈرکس، آنسکریم وغیرہ نہ لیں۔ کھانا کھانے کے فوراً بعد پانی نہ پیئیں۔ ہر بل میبلٹ مہزلین کی بذریعہ ڈاک منگوانے کے لیے درج ذیل فون نمبر پر آڈر بک کروایا جاسکتا ہے۔ 02136604127

لیکچوریا

☆☆☆

سوال: میری عمر پچیس سال ہے۔ میرے تین بچے ہیں۔ دو بیٹے اور ایک بیٹی۔ مجھے گزشتہ ایک سال سے لیکچوریا کی شکایت ہے۔ جس کی وجہ سے مجھے بہت زیادہ کمزوری ہو گئی ہے۔ پورے جسم میں درد رہتا ہے۔ سستی، کابلی رہتی ہے اور غصہ بہت زیادہ آنے لگا ہے۔ طبیعت میں چڑچڑاہٹ بہت ہو گیا ہے۔ کوئی کام کرنے کو دل نہیں کرتا جس کی وجہ سے شوہر ناراض ہوتے ہیں۔ برائے کرم کوئی دیسی نسخہ تجویز فرمادیں۔

جواب: لیکچوریا کے لیے مندرجہ ذیل نسخہ مفید ہے۔

کمر کس 50 گرام، موجرس 50 گرام، اسگند 25 گرام لے کر تینوں ادویات کا سفوف بنالیں۔ 125 گرام چینی کو گرائنڈ کر کے پوڈر بنالیں۔ یہ پوڈر سفوف میں اچھی طرح حل کر لیں۔ صبح اور شام آدھی آدھی چمچی یہ سفوف پانی کے ساتھ لیں۔

نشہ کی لت پڑگئی

☆☆☆

سوال: میرے شوہر نے کچھ عرصہ پہلے سگریٹ میں کچھ ملا کر پینا شروع کر دیا ہے۔ اپنے دوستوں کے ساتھ نشہ آور سگریٹ پی کر جب وہ رات کو گھر واپس لوٹتے ہیں تو ان کی آنکھیں سرخ ہوتی ہیں۔ اب تو بعض مرتبہ آدھی رات کو بالکونی میں جا کر بھی نشہ والی سگریٹ پیتے ہیں۔ میں کچھ کہوں تو لڑائی جھگڑا کرتے ہیں۔ میرے

دو بچے ہیں ایک بیٹا نو سال کا اور بیٹی سات سال کی ہے۔ ڈرتی ہوں کہ اگر میرے بچوں نے اپنے باپ کو نشہ والی بدبودار سگریٹ پیتے ہوئے دیکھ لیا تو وہ کیا اثر لیں گے۔

جواب: رات کو جب آپ کے شوہر گہری نیند میں ہوں تو ان کے سر ہانے بیٹھ کر اتنی آواز سے کہ ان کی آنکھ

نہ کھلے اکیس مرتبہ سورہ طور (52) کی آیات 28

إِنَّا كُنَّا مِنْ قَبْلُ نَدْعُوهُ
إِنَّهُ هُوَ الْبَرُّ الرَّحِيمُ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ان پر دم کر دیں اور نشہ سے نجات ملنے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

سب مرد غصہ کرتے ہیں

☆☆☆

سوال: میری خالہ کی طبیعت بہت خراب ہے۔ ان کی کوئی لڑکی نہیں ہے۔ میں ان کی دیکھ بھال کے لیے ان کے گھر تین ماہ کے لیے آئی ہوئی ہوں۔ ان کے تین بیٹے ہیں۔ میرے کزنز اور خالو ویسے بہت اچھے ہیں مگر غصہ کے بہت تیز ہیں۔ ان چاروں کی وجہ سے گھر میں ہنگامہ مچا رہتا ہے۔ میرے کزن اچھی جگہ جاب کرتے ہیں۔ ان پر کوئی ذمہ داری نہیں ہے اس لیے وہ آدھی رات کو گھر واپس آتے ہیں۔

میں چاہتی ہوں کہ میرے خالو اور میرے کزن غصہ کرنا چھوڑ دیں اور آپس میں محبت و اتفاق سے رہیں۔

جواب: اگر آپ کی خالہ چاہیں تو رات میں کسی وقت اکیس مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت نمبر 134 میں سے:

وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ
وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم

رُوحانی علاج

کر کے اپنے شوہر اور بچوں کو پلائیں اور دعا کریں۔ کم از کم ایک ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔ نانہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

نظر بد اور شر سے حفاظت

☆☆☆

سوال: میں نے آپ کی کتاب نظر بد اور شر سے حفاظت پڑھی ہے۔ یہ کتاب بہت سادہ اور دلنشین انداز میں تحریر کی گئی ہے۔ آپ نے اس کتاب میں مستند دعائیں، احادیث اور کتب کے حوالے پیش کئے ہیں۔ میں آپ کو ایک جامع و مستند کتاب تحریر کرنے پر مبارکباد پیش کرتی ہوں۔ میرا مسئلہ بھی اس کتاب میں درج ایک مسئلے سے ملتا جلتا ہے۔

میرے شوہر کئی سال بیرون ملک رہنے کے بعد مستقل پاکستان آ گئے ہیں۔ ہم نے چھ ماہ پہلے شہر کے پوش علاقہ میں ایک بنگلہ خریدا تھا جو دو سال سے بند پڑا ہوا تھا۔ جب سے ہم اس مکان میں آئے ہیں ہمارے حالات بہت تیزی سے خراب ہونے لگے ہیں۔ اس مکان میں مجھے اور بچوں کو اکثر کوئی سایہ تیزی سے ادھر سے ادھر جاتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ رات کے وقت گھر کے تمام افراد کو بے چینی محسوس ہوتی ہے۔ مجھے اور میرے شوہر کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ کوئی ہمارے بیڈ روم میں موجود ہے۔ اس احساس کی وجہ سے ہم دونوں رات میں ٹھیک سے سو نہیں پاتے۔

جواب: کتاب کی پسندیدگی پر بہت شکریہ قبول فرمائیں۔ آپ اس کتاب میں درج صفحہ 239 (آسیب زدہ مکان) والا عمل کر سکتی ہیں۔ میری طرف سے آپ کو اجازت ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ پر اپنا فضل کرم فرمائے اور آپ کو اور آپ کے اہل خانہ کو اپنی حفظ امان میں رکھے۔ آمین

نومبر ۲۰۱۲ء

بڑے بیٹے کی وجہ سے پریشانی

سوال: میرے دو بیٹے اور ایک بیٹی ہیں۔ بڑا بیٹا انٹر میں اور چھوٹا بیٹا آٹھویں کلاس میں پڑھتا ہے۔ ہم میاں بیوی اپنے بڑے بیٹے کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ جس بات سے اُسے منع کرو وہ ضرور کرتا ہے، سنا ہے کہ اب باہر سگریٹ پینا بھی شروع کر دی ہے، رات دیر سے گھر آتا ہے اور صبح دیر تک سوتا رہتا ہے، وہ جھوٹ بھی بولنے لگا ہے۔ رشتہ داروں سے ایک دوسرے کے بارے میں غلط بات کر دیتا ہے جس سے ان میں آپس میں لڑائی ہو جاتی ہے۔ سختی کرو تو کہتا ہے کہ گھر چھوڑ کر چلا جاؤں گا۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ سورہ بنی اسرائیل کی آیت نمبر 111

وَقُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي لَمْ يَتَّخِذْ وَلَدًا وَلَمْ يَكُنْ لَهُ شَرِيكٌ فِي الْمُلْكِ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ وَلِيٌّ مِنَ الذَّلِيلِ وَكِبْرُهُ تَكْبِيرًا

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور بڑی عادتوں سے نجات اور فرمانبرداری و سعادت مندی کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

مختصر مختصر

نروس نیس

لطیف۔ شکور۔ فائزہ۔ سعیدہ۔ اسماء۔ منیر۔ آفتاب۔ طلحہ۔ زبیر۔ مجیب۔ ثروت۔ نبیل۔ جواب: صبح شام 100 مرتبہ اسم الہی یا حید

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر شہد پر دم کر کے پیئیں۔ اس کے علاوہ نیلی شعاعوں میں تیار کردہ پانی صبح نہار منہ اور شام کو ایک ایک پیالی پیئیں۔

چہرہ پر زائد بال

مبشرہ۔ نافلہ۔ فرخندہ۔ مہناز۔ سائبرہ۔

مسرت۔ عالیہ۔ نصرت۔ مہ جبین۔ شاکرہ

جواب: عرقِ مکوہ، عرقِ کاسنی آدھی آدھی نیم گرم پیالی صبح نہار منہ اور شام عصر کے وقت پیئیں۔ میتھی کسی بھی صورت میں روزانہ کھانے میں ایک وقت ضرور استعمال کریں۔ عمل کی مدت کم از کم چار ماہ ہے۔ گائے کے گوشت، کھٹی اور تلی ہوئی اشیاء سے پرہیز کریں۔

بستر میں پیشاب

سراج الدین۔ سارا۔ نوید احمد۔ عذرا۔ گل زر۔

شرمین۔ ناپید۔ وحیدہ۔ فرح۔ سلیم۔ عاصمہ۔

شکیل۔ عدیلہ۔ ثریا۔ عبدالعزیز۔

جواب: چھوٹے بچوں میں بستر میں پیشاب کی شکایت کے ازالہ کے لیے مندرجہ ذیل دیکھی نسخہ مفید ہے۔

کندر 4 گرام، گھنار 4 گرام، مصطلی 3 گرام۔ ان تینوں اجزاء کا سفوف بنالیں۔ اس سفوف سے تین گنا مقدار میں شہد لے کر اسے ہلکا گرم کر کے اس میں یہ سفوف اچھی طرح حل کر کے معجون بنالیں۔ یہ معجون آدھی چائے کی چمچی صبح نہار منہ اور شام کے وقت کھلائیں۔

دانت نکلنے میں آسانی

شگفتہ۔ نسرین۔ طاہرہ۔ نفیس احمد۔ ماہا۔

شاہد۔ فرخ۔ امین۔ ناصرہ۔ حفصہ۔ وجیہ۔

ایمن۔ راحیلہ۔ وسیم۔ لبنی

جواب: درج ذیل تعویذ (سورہ یوسف کی پہلی آیت)

بسم الله الرحمن الرحيم

الترتلك ایت الکتب المبین

سفید کاغذ پر لکھ کر بچے کے گلے میں پہنائیں۔

آنکھوں کے گرد حلقے

شائشہ۔ قمر النساء۔ مجیب عالم۔ نصیر۔

امبرین۔ شاہدہ۔ وفا۔ نورین۔ عمل۔ عائشہ۔

صابر۔ شکیب۔ ثاقب۔ ثریا۔

جواب: سنگھاڑا خشک 20 گرام، املی کی بیج بھنے ہوئے 20 گرام، شکر 40 گرام تینوں اجزاء کا سفوف بنالیں۔ یہ سفوف آدھی چمچی صبح و شام پانی سے لے لیں۔ گھنے اور مضبوط بال

عمران۔ ناپید۔ شبزم۔ مریم۔ فواد۔ نورین۔

محمد ند۔ عاطف۔ نور محمد۔ قرۃ العین۔

نسیمہ۔ عبدالواحد۔ شاہجہان۔ سبین۔ غزالہ۔

حاجرہ۔ فہمیدہ۔ جاوید۔ صبیحہ۔

امجد۔ فاروق۔ نورین۔ سمیرا۔ ذکیہ۔

جواب: آملہ۔ چھوٹی ہڑ۔ سیکا کائی۔ ریٹھا۔ بیری کے پتے اور بالچھڑ۔ ہر ایک بارہ گرام لیکر 250 ملی لیٹر گرم پانی میں رات بھر کے لیے رکھ دیں۔ صبح اس پانی میں تل کا تیل 200 ملی لیٹر ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ جب پانی نفٹ رہ جائے تو تیل الگ کر کے چھان کر کسی بوتل میں بھر لیں۔ اس تیل کو رات کو ہلکے ہاتھ سے بالوں کی جڑوں میں انگلیوں سے جذب کریں۔



روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36688931, 021-36685469

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک